

ความสัมพันธ์ของดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่าง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย  
ของเด็กในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของประเทศไทย

Relationships between Body Mass Index, Body Perception and Physical Activity of Children in  
Upper-North Eastern Region of Thailand

อำนวยการ ตันพานิชย์<sup>1</sup> นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร<sup>2</sup> และกรัณธรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธ์<sup>3</sup>

Amnuay Tanphanich<sup>1</sup>, Naruepon Vongjaturapat<sup>2</sup> and Karuntharat Boonchuythanasi<sup>3</sup>

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่างและกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือเด็กนักเรียนในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของประเทศไทย จำนวน 484 คน เป็นเด็กชาย 186 คน เด็กหญิง 298 คน มีอายุระหว่าง 10-13 ปี ( $\bar{X} = 11.89$ ,  $SD = 0.91$ )

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ พบว่า เด็กชายมีค่าเฉลี่ยการรับรู้รูปร่างต่ำกว่าค่าดัชนีมวลกาย และค่าประมาณการรูปร่างปัจจุบันต่ำกว่าความคาดหวัง แต่ในเด็กหญิงมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ที่ใกล้เคียงกับค่าดัชนีมวลกาย และค่าประมาณการรูปร่างปัจจุบันสูงกว่าความคาดหวัง ส่วนกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย พบว่าเด็กชายและเด็กหญิงมีค่าเฉลี่ยของการทำกิจกรรมงานบ้านมากที่สุด แต่ทำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยที่สุด ส่วนผลการวิเคราะห์ความแตกต่าง ระหว่างเด็กชายและเด็กหญิง พบว่า มีความแตกต่างกันในด้านการรับรู้ภาพลักษณ์ทางกาย ( $t = -2.05$ ,  $p < 0.05$ ) โดยเด็กหญิงมีค่าความแตกต่างจากค่าประมาณการมากกว่าเด็กชาย ส่วนผลการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปร พบว่าค่าดัชนีมวลกายของเด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับการรับรู้รูปร่าง ( $r = 0.68$ ,  $p < 0.01$ ) แต่พบว่าค่าดัชนีมวลกาย และการรับรู้ภาพลักษณ์ทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to investigate the relationships between body mass index (BMI), body perception and physical activity of Upper-north Eastern region children of Thailand. The subjects were 484 children (boys = 186, girls = 298), ranging in age from 10-13 years ( $\bar{X} = 11.89$ ,  $SD = 0.91$ )

The statistical analysis indicated that the boys' perception of their body perception scores is higher than their BMI, and prefer to be bigger than their current figure (current figure < ideal figure score). On the other hand, girls' perception on their body are closely equal to their BMI, and prefer to

<sup>1</sup> คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

<sup>2</sup> คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>3</sup> ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

look slimmer (current figure > ideal figure score). In addition, boys and girls spend most of their spare time doing home activity, but doing very little on their exercise or sport activity. Furthermore, it was found that they were significant difference between boys and girls' body perception ( $t = -2.05$ ,  $p < .05$ ), of which was girls estimated more different between current and ideal body perception than boys. The correlation of body mass index and body perception is positively related ( $r = 0.68$ ,  $p < .01$ ) but is body perception and physical activity.

**Key Words :** Body Mass Index, Body Image Perception, Physical Activity

E-mail : tanphanich@hotmail.com

### บทนำ

การรับรู้เกี่ยวกับตนเองเกิดขึ้นเนื่องจากมนุษย์มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (self-concept) จะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์แต่ละคนเป็นอย่างมาก เพราะการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการนำความเป็นจริงจากสิ่งแวดล้อมผสมผสานเข้ากับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองเสียก่อนแล้วจึงสามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเพื่อศึกษาการรับรู้รูปร่างจากภาพลักษณะทางกาย และการรับรู้น้ำหนักของตนเอง รวมถึงการศึกษาเกี่ยวกับเด็กหรือเยาวชนซึ่งควรได้รับการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งมีผลต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต และภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยในบุคคลที่มีน้ำหนักเกินนั้น มีโอกาสเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น และการศึกษาในเพศชายและเพศหญิง ซึ่งมีความแตกต่างกันในด้านของการเจริญเติบโต พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หรือการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน รวมถึงการใช้เวลาว่างของเด็กด้วย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของดัชนีมวลกายที่มีต่อการรับรู้ภาพลักษณะทางกายและกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และศึกษาความแตกต่างของเพศที่มีต่อการรับรู้รูปร่างของเด็กและกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของประเทศไทย

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ค่าดัชนีมวลกายเป็นค่าที่สามารถหาได้จากน้ำหนักและส่วนสูง และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานเพื่อประเมินภาวะของสุขภาพโดยรวม โดยมีงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องของความพึงพอใจ ดัชนีมวลกาย น้ำหนักตัว ภาวะโภชนาการ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมต่างๆ โดยพบว่า เพศชายและเพศหญิงไม่พึงพอใจกับขนาดของรูปร่างตนเอง (Kakeshita and Almeida, 2008) และพบว่าเพศหญิงไม่พึงพอใจรูปร่างมากกว่าเพศชาย (Gualdi-Russo *et al*, 2008; Ter Bogt *et al*, 2006; Duncan *et al*, 2006) ส่วนการทำกิจกรรมพบว่า เด็กที่มีค่าดัชนีมวลกายมากจะมีความมั่นใจในการทำกิจกรรมน้อยลง (Stockton *et al*, 2009) และพบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงต้องการที่จะมีรูปร่างที่ผอมลงกว่ารูปร่างในปัจจุบัน (Banitt *et al*, 2008) โดยยังพบว่าการรับรู้ น้ำหนักตัว ไม่ตรงกับน้ำหนักตัวในปัจจุบันด้วย (Al-Sendi *et al*, 2004; Wan *et al*, 2004) และที่เกี่ยวข้องกับ

กิจกรรมทางกาย เช่น Lopes de Souse (2008) ได้ทำการศึกษาวัยรุ่นในโรงเรียนทางเหนือของโปรตุเกสเรื่องของภาพลักษณ์ทางกายและภาวะอ้วน พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น โดยวัยรุ่นชายมีภาวะอ้วนสูงกว่าและวัยรุ่นหญิงรับรู้ตนเองในภาวะอ้วนมากกว่าด้วย รวมถึงในเด็กที่มีน้ำหนักตัวปกติ จะมีกิจกรรมทางกายมากกว่าเด็กที่มีภาวะอ้วนด้วย (Raustorp *et al*, 2005; Fonseca and Matos, 2005; Kesavachandran *et al*, 2009)

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น พบว่ายังไม่มีการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่าง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนไทย รวมถึงผลการวิจัยที่ยังไม่มีความชัดเจนเนื่องจากความแตกต่างของวัฒนธรรมในแต่ละประเทศด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญเพื่อทำการวิจัยดังกล่าวต่อไป

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ นักเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของประเทศไทย อายุระหว่าง 10-12 ปี ประกอบด้วย 7 จังหวัด (มติคณะรัฐมนตรี 15 มกราคม 2551) คัดเลือกได้กลุ่มจังหวัด คือ สกลนคร นครพนม และมุกดาหาร โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จากจำนวน 942,959 คน (ข้อมูลสถิติพื้นฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ปี 2551) โดยเทียบตารางจาก Krejcie & Morgan (1970) ได้จำนวน 480 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจริง 484 คน (เพศชาย 186 คน และเพศหญิง 298 คน)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic data) ซึ่งประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับชั้นการศึกษา และโรงเรียน
2. การรายงานตนเองจากค่าของน้ำหนักและส่วนสูง เพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)
3. แบบสอบถามการรับรู้รูปร่าง จากแบบประเมินการรับรู้ภาพลักษณ์ทางกายของเด็ก ฉบับภาษาไทย (The Children's Body Image Scale: CBIS Thai version) (อำนาจ ต้นพานิชย์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2552) ซึ่งดัดแปลงจาก Truby and Paxton (2002, 2008) โดยอ้างอิงค่ามาตรฐานจาก WHO (2004, 2007) ประเมินโดยการสำรวจตนเองจากคำถามว่า "คิดว่ารูปร่างตนเองในปัจจุบันเป็นอย่างไร" และ "มีความต้องการหรือคาดหวังที่จะมีรูปร่างเป็นอย่างไร" โดยเลือกรูปภาพจากที่กำหนดให้จาก A-G (1-7) โดยผลประเมินค่าประมาณการเป็นคะแนน (-6 ถึง +6)
4. แบบสอบถามการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ระดับประถมศึกษาที่ได้รับการประเมินความแม่นยำและแม่นยำแล้ว (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548) โดยการรายงานตนเอง (self report) ของกิจกรรมที่ได้ทำผ่านมา 1 สัปดาห์ โดยแยกเป็น 3 กลุ่มกิจกรรมคือ กิจกรรมที่ทำเวลาว่าง กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และกิจกรรมงานบ้าน โดยพิจารณาจากความบ่อยในการทำกิจกรรม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับและแปลผลคะแนนเฉลี่ยของกิจกรรมเป็นแบบช่วงคะแนนคือ 1 ไม่ทำเลย (1.00-1.75), 2 ทำบ้าง (1-2 วัน/1.76-2.51), ทำบ่อย (3-5 วัน/2.52-3.27) และทำทุกวัน (6-7 วัน/3.28-4.00)

## การใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน แจกแจงความถี่ ร้อยละค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของข้อมูลเบื้องต้น ซึ่งประกอบด้วย ค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่าง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศของเด็กชายและเด็กหญิง ของค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่าง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test)
3. การหาความสัมพันธ์ของค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่าง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยการคำนวณเพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient)

## ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้หาความสัมพันธ์ด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่าง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งหาความแตกต่างด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปร ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนำเสนอผลการวิจัยพร้อมตารางประกอบความเรียง

จากการนำค่าของน้ำหนัก และส่วนสูง เพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย และการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกับการประเมินรูปภาพในการรับรู้รูปร่าง พบว่า ในเด็กชายมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยในการรับรู้รูปร่างปัจจุบัน (รูปภาพ C) เท่ากับ 16.48 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> (SD = 1.91) และในความคาดหวัง รูปภาพ C มีค่าเท่ากับ 17.00 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> (SD = 3.25) ส่วนในเด็กหญิงมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยในการรับรู้รูปร่าง รูปภาพ C เท่ากับ 16.04 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> (SD = 1.99) และในความคาดหวัง รูปภาพ C มีค่าเท่ากับ 16.90 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> (SD = 3.05) ซึ่งทั้งเด็กชาย และเด็กหญิงมีค่าดัชนีมวลกายที่ใกล้เคียงกันมาก ตามตารางที่ 1 โดยค่าดัชนีมวลกายจากรูปภาพที่ 1 และ 2

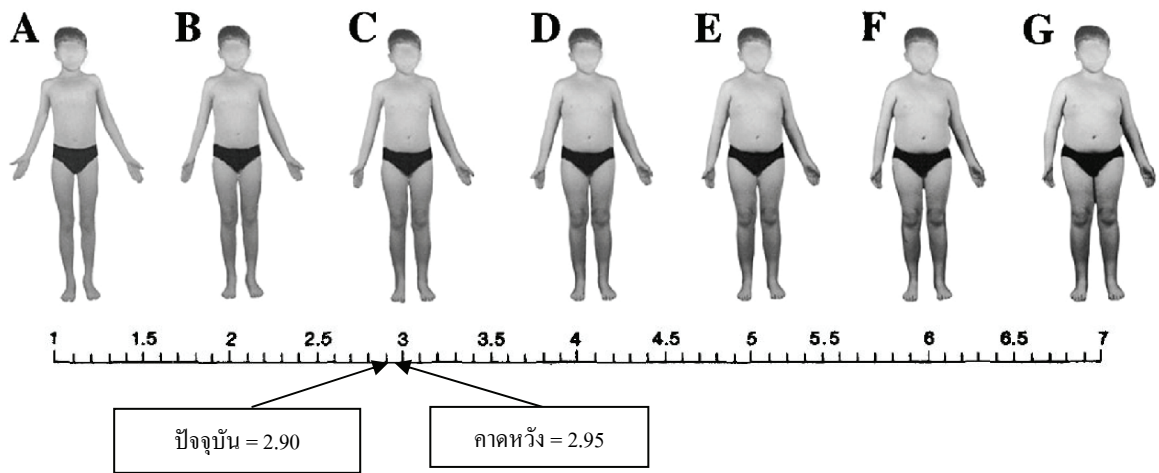
ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยการรับรู้รูปร่างของเด็กในปัจจุบัน คาดหวัง ค่าประมาณการ และค่าดัชนีมวลกายของเด็กชาย และเด็กหญิงกลุ่มตัวอย่าง

เพศ/ ค่าเฉลี่ย	ปัจจุบัน	คาดหวัง	ค่าประมาณการ	ดัชนีมวลกาย CBIS (ภาพ)	ดัชนีมวลกายจริง (ภาพ)
เด็กชาย	2.90 (1.30)	2.95 (0.89)	-0.05 (1.34)	14.7-16.5 (B-C)	17.3 (D)
เด็กหญิง	3.47 (1.24)	3.28 (0.73)	+0.19 (1.15)	15.0-17.7 (C-D)	17.2 (D)

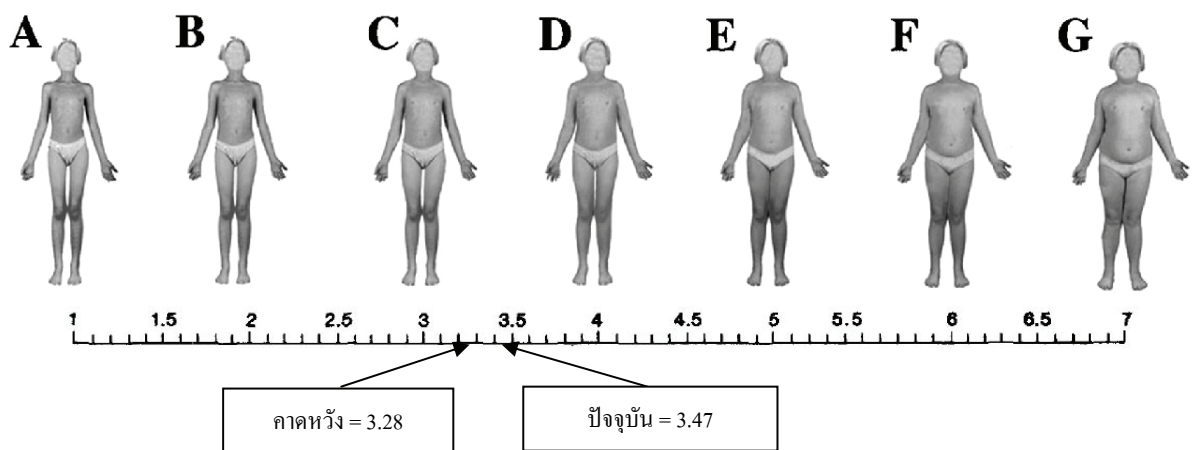
- หมายถึง ค่าประมาณการรูปร่างในปัจจุบันต่ำกว่าในความคาดหวัง

+ หมายถึง ค่าประมาณการรูปร่างในปัจจุบันสูงกว่าในความคาดหวัง

จากการหาค่าเฉลี่ยและค่าประมาณการของการรับรู้รูปร่าง พบว่าเด็กชายประมาณการรับรู้รูปร่างต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ (-0.05) หมายถึง เด็กชายมีความต้องการให้รูปร่างของตนเองอ้วนกว่ารูปร่างในปัจจุบัน ส่วนในเด็กหญิงประมาณการรูปร่างของตนเองในปัจจุบันสูงกว่าในความคาดหวัง (+0.19) ซึ่งหมายความว่าเด็กหญิงต้องการที่จะมีรูปร่างที่ผอมลงกว่ารูปร่างของตนเองในปัจจุบัน โดยยังพบว่า เด็กหญิงมีค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายเฉลี่ยเท่ากับ 17.2 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานของค่าดัชนีมวลกายตามรูปภาพ (15.0-17.7) แต่ในเด็กชายมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยเท่ากับ 17.3 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานของค่าดัชนีมวลกายตามรูปภาพ (14.7-16.5) และพบว่า เด็กชายมีการรับรู้รูปร่างในปัจจุบัน (2.89) ต่ำกว่าการรับรู้รูปร่างของตนเองที่คาดหวัง (2.95) โดยเด็กชายต้องการให้รูปร่างของตนเองอ้วนมากกว่าที่ตนเองรับรู้ในปัจจุบัน ส่วนในเด็กหญิงการรับรู้รูปร่างของตนเองในปัจจุบัน (3.47) สูงกว่าการรับรู้รูปร่างของตนเองที่คาดหวัง (3.28) โดยเด็กหญิงต้องการให้รูปร่างของตนเองผอมลงกว่าที่ตนเองรับรู้ในปัจจุบัน ดังภาพที่ 1 และ 2



ภาพที่ 1 ค่าเฉลี่ยการรับรู้รูปร่างในปัจจุบันและในความคาดหวังของเด็กชาย



ภาพที่ 2 ค่าเฉลี่ยการรับรู้รูปร่างในปัจจุบันและในความคาดหวังของเด็กหญิง  
หมายเหตุ: ระดับของตัวเลข 1-7 เป็นการกำหนดขึ้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจเท่านั้น

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่าง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ระหว่างเด็กชายและเด็กหญิงกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เด็กชายและเด็กหญิงมีความแตกต่างกันของการรับรู้รูปร่าง แต่ไม่พบความแตกต่างกัน ของตัวแปรกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และค่าดัชนีมวลกาย ระหว่างเด็กชายและเด็กหญิงกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอธิบายได้ว่า ความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง ในเรื่องของค่าดัชนีมวลกาย และกิจกรรมในการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่มีความแตกต่างกัน แต่ในส่วนของการรับรู้รูปร่างนั้น เด็กหญิงมีการรับรู้รูปร่างของตนเองแตกต่างกับเด็กชาย (มีค่าประมาณการในการรับรู้รูปร่างระหว่างการรับรู้รูปร่างในปัจจุบันและในความคาดหวังมากกว่า)

เพื่อทดสอบสมมติฐานว่า ค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่าง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมีความสัมพันธ์กัน ผลการทดสอบทางสถิติเพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่าค่าดัชนีมวลกายของเด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับการรับรู้รูปร่าง ( $r = 0.68, p < 0.00$ ) แต่จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า การรับรู้รูปร่าง ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ( $r = 0.04, p = 0.34$ ) และค่าดัชนีมวลกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ( $r = 0.05, p = 0.29$ ) ดูรายละเอียดในตารางที่ 1 และตารางที่ 2

ตารางที่ 1 ค่าความสัมพันธ์ของค่าดัชนีมวลกาย กับการรับรู้รูปร่าง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิงกลุ่มตัวอย่าง

ความสัมพันธ์ของค่าดัชนีมวลกาย กับตัวแปร	Pearson Correlation Coefficient	P-value
การรับรู้รูปร่าง	0.68	0.00*
กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย	0.05	0.29

\* $p < .01$

ตารางที่ 2 ค่าความสัมพันธ์การรับรู้รูปร่าง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิงกลุ่มตัวอย่าง

ความสัมพันธ์ของการรับรู้รูปร่างกับ ตัวแปร	Pearson Correlation Coefficient	P-value
กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย	0.04	0.34

\* $p < .01$

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่าง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย พบว่า ค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับการรับรู้รูปร่าง แต่พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ของค่าดัชนีมวลกาย กับกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และยังพบว่าการรับรู้รูปร่างไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วย

2. จากผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของเพศที่มีต่อค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่าง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย พบว่า ค่าดัชนีมวลกาย และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กชายและเด็กหญิงไม่มีความแตกต่างกัน แต่พบว่า เด็กชายและเด็กหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องของการรับรู้รูปร่าง โดยในเด็กหญิงมีความแตกต่างของค่าประมาณการในการรับรู้รูปร่างปัจจุบันและในความคาดหวังมากกว่าในเด็กชาย

### อภิปรายผล

จากข้อค้นพบดังกล่าว มีข้อสังเกตที่น่าสนใจคือ การรับรู้รูปร่างของเด็กในวัยประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งอยู่ในช่วงที่พัฒนาการทางด้านร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว นั้น เด็กชายและเด็กหญิงมีความสนใจในรูปร่างของตนเอง ซึ่งพบว่า ในเด็กหญิงจะมีความต้องการให้รูปร่างตนเองผอมลง และในเด็กชายมีความต้องการให้รูปร่างของตนเองอ้วนขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากเด็กหญิงมีการเจริญเติบโตโดยเฉลี่ยเร็วกว่าเด็กชายถึง 2 ปี โดยเฉพาะในช่วงอายุประมาณ 10-12 ปี ดังนั้นเด็กหญิงจะมีพัฒนาการทางด้านสรีรวิทยาที่เร็วกว่าเด็กชาย (มันทนา ประทีปะเสน และ ภาวดี เต็มเจริญ, 2534; สุชา จันทน์อม, 2536; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้เด็กทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการรับรู้รูปร่างไม่ตรงกับความเป็นจริงด้วย (Wan *et al.*, 2004) ประกอบกับ เด็กหญิงส่วนใหญ่ของประเทศไทยมักถูกอบรมสั่งสอนให้ทำกิจกรรมงานบ้านมากกว่าเด็กชาย แต่การทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายมากๆ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก ถูกมองว่าเป็นกิจกรรมสำหรับเด็กชาย แต่เด็กในวัยนี้ส่วนใหญ่มีกิจกรรมที่ใช้ในยามว่างค่อนข้างมาก โดยเฉพาะการดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ หรือฟังเพลง เป็นต้น ประกอบกับเด็กหญิงในสังคมปัจจุบันให้ความสนใจกับสื่อต่างๆ เพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะด้านของสื่อเพื่อความบันเทิง เช่น ดาราภาพยนตร์ หรือละคร นักร้อง นักแสดง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับที่ Dohnt and Tiggemann (2006) ที่ได้ศึกษาการรับรู้รูปร่างในเด็กวัยรุ่นหญิงกับเพื่อนและสื่อต่างๆ พบว่า บทบาทของเพื่อนและสื่อมีอิทธิพลต่อการให้ความสำคัญกับรูปร่างและการระมัดระวังเรื่องการควบคุมน้ำหนักของเด็กหญิง รวมถึงการเข้าถึงสื่อต่างๆ ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้เด็กส่วนมาก รับรู้ข้อมูล ข่าวสาร ผ่านสื่อมากขึ้น และที่สำคัญในด้านของสรีรวิทยา ยังพบว่า รูปร่างของเพศหญิงที่สวยงาม ส่วนมากถูกนำเสนอในภาพลักษณ์ของเพศหญิงที่มีรูปร่างค่อนไปในทางที่ผอม เช่น มิเชล ฆา เรียวยาว โดยเฉพาะในแวดวงของ นักแสดง หรือ นางแบบ เป็นต้น ทำให้เด็กอาจมีการรับรู้และมีความคาดหวังต่อรูปร่างที่สวยงามตามต้นแบบที่ได้รับจากสื่อ ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบได้ และอิทธิพลที่มีต่อรูปร่างของเด็กอีกส่วนหนึ่ง คือ เพื่อน ซึ่งพบว่า หากเด็กวัยนี้ มีรูปร่างที่ท้วม หรืออ้วน อาจถูกเพื่อนๆ ล้อเลียน ทำให้เกิดความรู้สึกไม่กล้าแสดงออก หรือเกิดความอับอายได้ (สุนทรี มาคะคำ, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Lunner *et al.* (2000) ซึ่งศึกษาในเด็กหญิงที่มีวัฒนธรรมที่แตกต่างกันของสวีเดนและออสเตรเลีย พบว่า การถูกล้อเลียนด้วยวาจาเรื่องรูปร่าง เป็นตัวกลางที่เชื่อมโยงของดัชนีมวลกาย ความไม่พึงพอใจในรูปร่าง ซึ่งนำไปสู่แรงผลักดันหรือแรงขับเพื่อทำให้รูปร่างของตนเองผอมลง ดังนั้น จากผลการวิจัย ผู้วิจัยเห็นว่า ในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กหรือเยาวชน การให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างนั้น เป็นเรื่องที่สามารถเชื่อมโยงกับการดูแลร่างกาย โดยเฉพาะการให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของน้ำหนักตัว และส่วนสูงของเด็ก รวมทั้งการให้ความรู้ทางด้านของการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ และประโยชน์ของการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ซึ่งสามารถนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีต่อไปได้

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในเด็กหรือวัยรุ่นไทยในพื้นที่แตกต่างกัน มีกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน หรือในกลุ่มที่มีน้ำหนักแตกต่างกันด้วย
2. ควรมีการศึกษาถึงอิทธิพลของผู้ปกครอง สื่อ หรือปัจจัยด้านอื่นๆ ที่มีต่อการรับรู้รูปร่างของเด็กหรือวัยรุ่นไทยด้วย

## บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กรมอนามัย. (2539). **ภาวะการเจ็บเรื้อรังของเด็กในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ (อายุ 6-19 ปี).** กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- กันยรัตน์ ศัจฉาวารี. (2547). **การประเมินความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือของแบบสอบถามกิจกรรมทางกาย.** ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- กันยา สุวรรณแสง. (2542). **จิตวิทยาทั่วไป.** พิมพ์ครั้งที่ 4. โรงพิมพ์อักษรพิทยา, กรุงเทพฯ.
- กัลยา กิจบุญชู และคณะ. (2551). **รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการ การพัฒนาวิธีการประเมินไขมันและระดับการเคลื่อนไหวร่างกายที่แม่นยำและเชื่อถือได้และดัชนีมวลกายตามอายุสำหรับเด็กไทย.** สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- กิติพงษ์ คงสมบูรณ์, นฎกานต์ วงศ์จิตรรัตน์, สมบูรณ์ จันทร์สกุลพร และสะการะ หัสภาค. (2549). **การศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในอำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ตามกลุ่มอายุและเพศ: การศึกษาแบบภาคตัดขวาง.** วารสารเวชศาสตร์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 13(2), 198-206.
- กฤษฏา พิพัฒน์กษิร. (2551). **การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กนักเรียนไทยในเมืองและนอกเมืองโดยใช้แบบสอบถามวัดการเคลื่อนไหวร่างกายของไทยที่ได้รับ การประเมินความแม่นยำและแม่นยำแล้ว.** ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- นริศรา พึ่งโพธิ์สภ. (2551). **การศึกษาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร.** ปรินญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาประชากรศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ประณีต ผ่องแผ้ว. (2539). **โภชนศาสตร์ชุมชน : ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว.** ลิฟวิง ทรานส์ มีเดีย, กรุงเทพฯ.
- พิมลวรรณ ทวีศักดิ์. (2549). **การป้องกันภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนเขตเทศบาลเมืองประจวบคีรีขันธ์.** ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม
- มันทนา ประทีปะเสน และภารดี เต็มเจริญ. (2534). **การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน.** ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2548). **โครงการ “การพัฒนาวิธีการประเมินไขมันและระดับการเคลื่อนไหวร่างกายที่แม่นยำและเชื่อถือได้ และดัชนีมวลกายตามอายุสำหรับเด็กไทย.**



- สุชา จันทน์เอม. (2536). **จิตวิทยาพัฒนาการ**. บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, กรุงเทพฯ.
- สุภิญญา อินฉิว, บุญยี่ง, มานะบริบูรณ์ และจุฬิธา โฉมฉาย. (2553). **การศึกษาเปรียบเทียบการมองภาพลักษณ์ของตน และมุมมองทางด้านสุขภาพรวมถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างวัยรุ่นที่อ้วนน้อย และอ้วนปานกลางถึงมาก**. วารสารแพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 93(4), 429-35.
- สุนทรี่ มาคะคำ. (2551). **การรับรู้ภาพลักษณ์ทางด้านร่างกายและวิถีชีวิตของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน**. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยา ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- แสงเดือน ทวีสิน. (2545). **จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. โรงพิมพ์ไทยเส็ง, กรุงเทพฯ.
- ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน. (2549). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัยเด็กตอนกลาง เล่ม 1 (พิมพ์ครั้งที่ 9)**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- อำนาจ ตันพานิชย์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2552). **การพัฒนาแบบประเมินการรับรู้ภาพลักษณ์ทางกายของเด็กไทย**. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา 10(1), กรกฎาคม 2010. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา. มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- Al-Sendi, A.M., Shetty, P., & Musaiger, A.O. (2004). Body weight perception among Bahraini adolescents. *Child: Care, Health and Development*, 30(4), 369-376.
- Banitt, A.A., Kaur, H., Pulvers, K.M., Nollen, N.L., Ireland, M., & Fitzgibbon, M.L. (2008). BMI percentiles and body image discrepancy in black and white adolescents. *Obesity*, 16(5), 987-991.
- Dohnt, H.K., & Tiggemann, M. (2006). Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peer and Media Prior to Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 141-151.
- Duncan, M.J., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A.M., & Jones M.V. (2006). Body dissatisfaction, body fat and physical activity in British children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1(2), 89-95.
- Fonseca, H., & Matos, M. (2005). Perception of overweight and obesity among Portuguese adolescents: an overview of associated factors. *European Journal of Public Health*, 15(3), 323-328.
- Gualdi-Russo, E., Albertini, A., Argnani, L., Celenza, F., Nicolucci, M., & Toselli, S. (2008). Weight status and body image perception in Italian children. *Journal Human Nutrition Diet*, 21, 39-45.
- Kakeshita, I.S., & Almeida, S.S. (2008). The relationship between body mass index and body image in Brazilian adults. *Psychology and Neuroscience*, 1(2), 103-107.
- Kesavachandran, C., Bihari, V., & Mathur, N. (2009). Can physical activity maintain normal grades of body mass index and body fat percentage?. *International Journal of Yoga*, 2(1), 26-29.

- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. (1970). "Determining Sampling Size for Research Activities"  
**Psychological measurement**, 607-610.
- Lopes de Sousa, P.M. (2008). Body-image and obesity in adolescence: a comparative study of social-demographic, psychological, and behavioral aspects. **The Spanish Journal of Psychology**, 11(2), 551-563
- Lunner, K., Werthem, E.H., Thompson, J.K., Paxton, S.J., McDonald, F. & Halvaarson, K.S. (2000). A cross-cultural examination of weight-related teasing, body image, and eating disturbance in Swedish and Australian samples. **International Journal of Eating Disorders**, 28(4), 430-435.
- Raustorp, A., Stahle, A., Gudasic, H., Kinnunen, A., & Mattsson, E. (2005). Physical activity and self-perception in school children assessed with the Children and Youth-Physical Self-Perception Profile. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, 15, 126-134.
- Stockton, M.B., Lanctot, J.Q., McClanahan, B.S., Klesges, L.M., Kesges, R.C., Kumanyika S., & Sherrill-Mittleman, D. (2009). Self-perception and body image associations with body mass index among 8-10-year-old African American girls. **Journal of Pediatric Psychology**, 34(10), 1144-1154.
- Ter Bogt, T., Van Dorsselaer, S., Monshouwer, K., Verdurmen, J., Engels, R., & Vollebergh, W. (2006). Body mass index and body weight perception as risk factors for internalizing and externalizing problem behavior among adolescents. **Journal of Adolescent Health**, 39, 27-34.
- Truby, H., & Paxton, S.J. (2002). Development of the children's body image scale. **British Journal of Clinical Psychology**, 41, 185-203.
- \_\_\_\_\_. (2008). The children's body image scale: reliability and use with international standards for body mass index. **British Journal of Clinical Psychology**, 47(Pt 1), 119-124.
- Wan, P.L., Kandiah, M., & Mohd Nasir, M.T. (2004). Body image perception, dietary practices and physical activity of female adolescents. **Malasia Journal Nutrition**, 10(2), 131-147.
- WHO. (2004). Expert consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. **The Lancet**, 363, 157-163.
- \_\_\_\_\_. (2007). Growth reference 5-19 years. <http://www.who.int/childgrowthref/en>