พอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงการส่งเสริมของบิดามารดา ด้านการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนอนุบาล จังหวัดเชียงใหม่ โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังบิดามารดาเด็กก่อนวัยเรียนจำนวน 370 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 370 ชุด คิดเป็นร้อยละร้อย

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ โดยหาค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย และข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคที่บิดามารดาประสบในการส่งเสริมการออกกำลังกาย แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของบิดามารดานั้นนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับบิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 31 ถึง 35 ปี การศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี มีสถานภาพการสมรสคือ สมรสและอยู่ด้วยกัน มีบุตรจำนวน 2 คน เด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชายและเป็นบุตรคนแรก บิดามารดามีอาชีพรับราชการ มีรายได้ของครอบครัวประมาณ 11,001 บาทขึ้นไปต่อเดือน มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี ปัจจุบันได้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ถึง 2 ครั้ง ออกกำลังกายโดยการเดิน ปัจจุบันได้ส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1 ถึง 2 ครั้ง โดยให้ออกกำลังกายกับเพื่อน

2. เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย พบว่า บิดามารดาส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ในช่วงเวลาเย็น ใช้ระยะเวลา 10 ถึง 20 นาที หรือ 20 ถึง 30 นาที สถานที่ออกกำลังกาย ได้แก่ ภายในบริเวณบ้าน สนามเด็กเล่นของโรงเรียน สนามกลางแจ้ง สนามของสถานศึกษาและสระว่ายน้ำของส่วนราชการหรือเอกชน กิจกรรมการออกกำลังกายได้แก่ การขี่จักรยานสองล้อหรือจักรยานสามล้อ การเดิน การเล่นเครื่องเล่นสนาม เช่น ชิงช้า กระดานลื่น ฯลฯ การวิ่งเหยาะ การเล่นกับลูกบอล การกระโดดในรูปแบบต่าง ๆ การบริหารร่างกาย และการว่ายน้ำเบื้องต้น ตามลำดับ

3. เกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคที่บิดามารดาประสบในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ บุตรติดรายการโทรทัศน์ บิดามารดามีภาระกิจภายในครอบครัวมาก และบิดามารดาประสบปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายส่วนตัวมีราคาแพง อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลไป-มาไม่สะดวก อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กไม่ปลอดภัยขาดการซ่อมแซม สถานที่ออกกำลังกายของเอกชนเก็บค่าบริการแพงเกินไป สถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไป อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กไม่เหมาะสมกับวัย และสถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็กคับแคบตามลำดับ

อภิปรายผล

1. ผลการวิจัยจากข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนได้รับการส่งเสริมจากบิดามารดาให้ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ถึง 2 ครั้ง

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี ที่บิดามารดาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย แต่การที่บิดามารดาได้ส่งเสริมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ถึง 2 ครั้ง โดยเฉพาะในวันเสาร์และวันอาทิตย์นั้น ผู้วิจัยเห็นว่ายังไม่เพียงพอสำหรับเด็กในวัยนี้ เพราะลักษณะตามธรรมชาติของเด็กต้องการการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อการเรียนรู้ และเพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา จะหยุดก็ต่อเมื่อเวลานอนหลับเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สไมเลย์และกูลด์ (Smiley and Gould 1940 : อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชอบ : 2527 : 6) พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของเด็กอายุ 1 ถึง 4 ขวบ ร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย ตลอดระยะเวลาที่ไม่มีการกินและนอน อายุ 5 ถึง 8 ขวบ ร่างกายต้องการการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง กระโดด ปีนป่าย หรืออื่น ๆ อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง ดังนั้นบิดามารดาควรที่จะได้มีการส่งเสริมให้บุตรได้รับการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เพื่อที่บุตรจะได้เกิดการเรียนรู้และเกิดการพัฒนาการตามวัยปกติอย่างเพียงพอ

2. ผลการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย พบว่า บิดามารดาส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ในช่วงเวลาเย็น ใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 10 ถึง 20 นาที หรือ 20 ถึง 30 นาที โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันเสาร์และวันอาทิตย์

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าในวันเสาร์และวันอาทิตย์เป็นวันหยุดงานของบิดามารดา และเป็นวันหยุดเรียนของบุตร ดังนั้น บิดามารดาจึงพอมีเวลาว่างที่จะพาบุตรของตนไปออกกำลังกายได้ โดยเฉพาะในช่วงเวลาเย็นที่อากาศกำลังสบายไม่ร้อนจัด ใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 10 ถึง 30 นาที ก็เพียงพอและเหมาะสมสำหรับบุตรในวัยนี้ได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ บิดามารดาก็ยังสามารถออกกำลังกายร่วมกับบุตรของตนได้อีกด้วย เป็นการสร้างความสัมพันธ์ เป็นแบบอย่างที่ดี และเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีให้กับบุตร ก่อให้เกิดความรักและชอบออกกำลังกายจวบจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับ ประชุมพร สุวรรณตรา (2532 : 31) ได้กล่าวว่า คุณพ่อคุณแม่จะช่วยสร้างทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายให้กับลูกได้ด้วยการเล่น ออกกำลังกายกับลูก ให้กำลังใจ แต่อย่ามุ่งหวังสูงจนเกินไป

สำหรับสถานที่ออกกำลังกายนั้น บิดามารดาส่งเสริมโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือให้บุตรได้ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า อาจเป็นเพราะในแต่ละวันบิดามารดามีภาระในการหาเลี้ยงครอบครัว และมีภาระกิจภายในครอบครัวอย่างอื่นอีกมาก อาจจะไม่ค่อยมีเวลามากนักที่จะส่งเสริมให้บุตรได้ไปออกกำลังกาย ณ สถานที่อื่น ๆ ที่อยู่ห่างไกล ซึ่งจะต้องเสียเวลาในการเดินทางทั้งไปและกลับ ดังนั้นจึงได้ส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน ซึ่งสะดวกและสามารถดูแลได้ใกล้ชิดมากกว่า แต่อย่างไรก็ตาม บิดามารดาได้ส่งเสริมให้บุตรออกกำลังกาย ณ สถานที่อื่น ๆ ด้วยเช่นกัน ได้แก่ สนามเด็กเล่นของโรงเรียน สนามกลางแจ้งสนามของสถานศึกษา ตลอดจนส่งเสริมให้บุตรได้ว่ายน้ำ ณ สระว่ายน้ำของส่วนราชการหรือเอกชน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่จะช่วยให้บุตรได้มีการพัฒนาการด้านต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการได้ฝึกทักษะหลาย ๆ อย่าง

กิจกรรมการออกกำลังกายที่บิดามารดาส่งเสริมโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การขี่จักรยานสองล้อหรือจักรยานสามล้อ การเดิน การเล่นเครื่องเล่นสนาม เช่น ชิงช้า กระดานลื่น ฯลฯ การวิ่งเหยาะ การเล่นกับลูกบอล การกระโดดในรูปแบบต่าง ๆ การบริหารร่างกาย และการว่ายน้ำเบื้องต้น ตามลำดับ

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า บิดามารดาได้ส่งเสริมให้บุตรออกกำลังกายในกิจกรรมหลายรูปแบบ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากิจกรรมดังกล่าว เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ การกระโดดในรูปแบบต่างๆ และการบริหารร่างกาย เป็นกิจกรรมที่ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของร่างกาย แล้วยังเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ประหยัด คือไม่ต้องใช้อุปกรณ์ บิดามารดาสามารถที่จะจัดให้บุตรและร่วมกิจกรรมกับบุตรได้โดยง่าย สำหรับกิจกรรมการขี่จักรยานสองล้อหรือจักรยานสามล้อการเล่น

เครื่องเล่นสนาม เช่น ชิงช้า กระดานลื่น ฯลฯ การเล่นกับลูกบอล และการว่ายน้ำเบื้องต้น นั้น เป็นกิจกรรมที่จะต้องใช้อุปกรณ์และมีค่าใช้จ่ายเกิดขึ้น แต่บิดามารดาก็ยังส่งเสริมให้บุตรของตน ได้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมดังกล่าว อาจเป็นเพราะบิดามารดาเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาการของบุตรนั่นเอง

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กีเซลล์และคนอื่น ๆ (กีเซลล์และคนอื่น ๆ อ้างถึงใน ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์ 2523 : 5-6) พบว่า เด็กอายุ 3 ถึง 5 ขวบ มีการพัฒนาทางกาย ได้แก่ ชอบทำกิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมาก เช่น การกระโดด การปีนป่าย การวิ่ง สามารถถีบสามล้อเด็ก ๆ ขว้างปาสิ่งของ เช่น ลูกบอลเล็ก อีกทั้งยังสามารถเต้นและบริหารร่างกายตามจังหวะดนตรีได้ และสอดคล้องกับ ฉวีวรรณ กินาวงค์ (2526 : 49) ได้กล่าวว่า วัยเด็กตอนต้นหรือวัยก่อนเข้าเรียนเริ่มมีทักษะต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดีขึ้น จะเริ่มเดินได้อย่างมั่นคง ต่อไปก็จะสนใจการวิ่ง กระโดดห้อยโหน ในระยะนี้ควรให้หัดจักรยานสามล้อ กระโดดเชือก และฝึกการรำได้แล้ว และในเรื่องนี้ จรวยพร ธรณินทร์ (2521 : 90-92) ได้กล่าวถึงการฝึกทักษะพื้นฐานว่า เด็กในวัย 2 ถึง 5 ขวบ เป็นระยะที่เหมาะที่สุด หลังจากเดินได้คล่องแคล่ว เด็กจะฝึกทักษะกระโดดสูง กระโดดขาเดียว ควบสองขา สามารถปีนป่ายได้ดีขึ้น ควรฝึกให้เด็กปีนป่ายสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งไม่เป็นอันตราย และรู้จักถีบจักรยานสามล้อ กระโดดเชือก ทรงตัวบนกระดานแผ่นเดียว รำละคร เต้นระบำ เล่นสะเก็ต เด็กในวัยเล็กก่อนเข้าโรงเรียนต้องฝึกทักษะใช้กล้ามเนื้อให้มากที่สุด พ่อแม่ควรมีส่วนร่วมช่วยให้เด็กพัฒนาตามวัยปกติ อีกทั้ง กอร์ดอน (กอร์ดอน อ้างถึงใน อำนวยชัย ปฏิพัทธ์เผ่าพงศ์ 2531 : 101-102) ก็ได้กล่าวถึงทักษะพื้นฐานที่เด็ก ๆ จำเป็นต้องเรียนรู้ เพื่อจะได้มีชีวิตที่สนุกสนานเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ อันได้แก่ การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน และการเล่นลูกบอล โดยเฉพาะการว่ายน้ำเด็ก ๆ ควรจะว่ายน้ำเป็นตั้งแต่ก่อนอายุสิบขวบ

3. ปัญหาและอุปสรรคที่บิดามารดาประสบในการส่งเสริมการออกกำลังกาย พบว่า บิดามารดาประสบปัญหาโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือบุตรติดรายการโทรทัศน์ ซึ่งสอดคล้องกับ สุชา จันทร์เอม (2511 : 105-106) ได้กล่าวว่า เด็กจะใช้เวลาดูโทรทัศน์มากที่สุดเมื่ออายุประมาณ 6 ขวบ และได้สอดคล้องกับ กอร์ดอน (กอร์ดอน อ้างถึงใน อำนวยชัย ปฏิพัทธ์เผ่าพงศ์ 2531 : 99) ซึ่งกล่าวว่า ปัจจุบันเด็ก ๆ มีแนวโน้มที่จะมีพลานามัยสมบูรณ์น้อยกว่าก่อน เนื่องจากเด็กใช้เวลานั่งอยู่หน้าเครื่องรับโทรทัศน์นานขึ้น จึงมีเวลาเล่นเกมต่าง ๆ น้อยลง

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ปัจจุบันนี้โทรทัศน์เป็นสิ่งที่ให้ความบันเทิงที่แพร่หลายมากที่สุด การ

ที่เด็กวัยนี้ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์มากเกินไป จะเกิดโทษต่อเด็กมากกว่า เช่น ทำให้มีเวลาที่จะออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ น้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับ ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์ (2523 : 60) ได้กล่าวว่า โทรทัศน์เป็นสิ่งให้ความบันเทิงใจแก่ครอบครัวต่าง ๆ มากกว่าอย่างอื่น ถึงแม้ว่าโทรทัศน์จะเป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์แก่เด็กมากก็จริง แต่มีโทษมากกว่า เช่น เรื่องที่หวาดเสียวน่ากลัวทำให้เด็กกลัวฝันร้าย ปัสสาวะรดที่นอน ทำให้เด็กนอนไม่เป็นเวลา นอนดึกและทำให้พักผ่อนน้อยลง ทำให้มีเวลาเล่นกีฬาและออกกำลังกายน้อยลง ทำให้เสียการเรียนไม่อยากทำการบ้านและอ่านหนังสือ เด็กจะเลียนแบบท่าที่ก้าวร้าวจากโทรทัศน์

ดังนั้นบิดามารดาควรได้ดูแลเอาใจใส่ในเรื่องการดูโทรทัศน์ของบุตร และไม่ควรปล่อยให้บุตรดูโทรทัศน์แต่เพียงลำพัง เพราะอาจเกิดการเรียนรู้ที่ผิดได้ อีกทั้งควรมีการจัดแบ่งเวลาในการดูโทรทัศน์เพื่อที่บุตรจะได้มีเวลาทำงานอื่น ๆ โดยเฉพาะการออกกำลังกายก็จะได้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ อันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของบุตรเอง ในเรื่องนี้ เต็มศิริ บุญยสิงห์ (2532 : 9) ก็ได้กล่าวว่า ผู้ปกครองควรได้กวดขันและแบ่งเวลาในการดูโทรทัศน์ของเด็ก เพื่อที่เด็กจะได้มีเวลาในการทำการบ้าน อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน ทำกิจกรรมอย่างอื่นที่เป็นประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกับเพื่อน ๆ มีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ อันจะมีผลต่อพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาของเด็ก

นอกจากนี้ บิดามารดาประสบปัญหาอีกประการหนึ่งคือ มีภาระกิจภายในครอบครัวมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เนื่องจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เข้ามาเกี่ยวข้องกดดันในปัจจุบัน ทำให้บิดามารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวแล้ว ยังมีภาระกิจที่จำเป็นจะต้องช่วยกันทำภายในครอบครัวอีกมาก ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีเวลาที่จะส่งเสริมให้บุตรของตนได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2526 : บทคัดย่อ) พบว่า เหตุผลของการไม่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงคือ ไม่มีเวลา แต่อย่างไรก็ตามบิดามารดาก็ได้พยายามที่จะส่งเสริมให้บุตรของตนได้ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ถึง 2 ครั้ง โดยเฉพาะในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ซึ่งเป็นวันหยุดงานของบิดามารดา

ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่บิดามารดาประสบได้แก่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายส่วนตัวมีราคาแพง อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลไปมาไม่สะดวก อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กไม่ปลอดภัยขาดการซ่อมแซม สถานที่ออกกำลังกายของเอกชนเก็บค่าบริการแพงเกินไป สถานที่ออก

กำลังกายสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไป อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กไม่เหมาะสมกับวัย และสถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็กคับแคบ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์ และคณะ (2523 : บทคัดย่อ) พบว่า ปัญหาโดยทั่วไปที่เกิดจากการใช้เวลาว่างและประชากรกรุงเทพมหานครเห็นว่า ประสบมากที่สุด ได้แก่ ขาดอุปกรณ์และสถานที่ที่จะใช้ประกอบกิจกรรมสันทนาการในเวลาว่าง ปัญหาการเดินทางไปมาไม่สะดวก ปัญหาที่เกิดจากการไปใช้เวลาว่างในแหล่งสันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน เช่น สวนสนุก ได้แก่ ค่าบริการต่าง ๆ เช่น ค่าบริการแต่ละอุปกรณ์แพงเกินไป และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ยุวดี ลักษณพิสุทธิ์ (2527 : บทคัดย่อ) ซึ่งพบว่า ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบในการออกกำลังกายมีราคาแพง อุปกรณ์ไม่ครบตามความต้องการและความสนใจ ไม่มีการตรวจตราสถานที่และอุปกรณ์ติดตั้งให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยเสมอ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศิลป์ชัย เทศนา (2527 : บทคัดย่อ) พบว่า สิ่งที่เป็นปัญหาสำหรับเด็กด้านสิ่งแวดล้อม คือ สถานที่ให้เด็กเล่นหรือพักผ่อนที่จำกัด และไม่ค่อยปลอดภัย

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า สถานที่ อุปกรณ์ หรือเครื่องเล่นสนามเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยสร้างความเจริญเติบโตของเด็ก โดยเฉพาะเครื่องเล่นสนาม เด็กจะใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ เช่น แขน ขา ฯลฯ ออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อเจริญเต็มที่ ร่างกายแข็งแรง คล่องแคล่ว มีการทรงตัวดี ซึ่งเด็กในวัยนี้จำเป็นต้องได้เล่นอย่างยิ่ง เพราะมีคุณค่าต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจต่อเด็กมากมาย ถ้าหากสถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ คับแคบ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไป อยู่ไกลไปมาไม่สะดวก และสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนเก็บค่าบริการแพงเกินไป อีกทั้งอุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ ไม่เหมาะสมกับวัย ไม่ปลอดภัยขาดการซ่อมแซม และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายส่วนตัวมีราคาแพงแล้ว บิดามารดาก็คงจะส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายเฉพาะภายในบ้านมากกว่า เพราะเห็นว่า สะดวกและปลอดภัย อันเป็นการส่งเสริมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ต่อบุตร ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะบุตรจะขาดประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม การได้สัมพันธ์กับบุคคลอื่น และขาดการฝึกทักษะหลาย ๆ อย่าง

ดังนั้นหน่วยงานของรัฐหรือเอกชนที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายควรจัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็กให้ทั่วถึงทุกชุมชนหรือหมู่บ้าน จัดอุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามไว้อย่างเพียงพอและเหมาะสมกับวัย นอกจากนี้รัฐควรหาวิธีการที่ทำให้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายส่วนตัวสำหรับเด็กมีราคาถูกกว่าที่เป็นอยู่ปัจจุบัน ก็เชื่อแน่ว่าบิดามารดาคงจะส่งเสริมให้บุตรของตนได้ออกกำลังกาย ณ สถานที่และอุปกรณ์ที่จัดไว้ให้ อีกทั้งยังสามารถที่จะจัดซื้ออุปกรณ์ในการออก

กำลังกายส่วนตัวในราคาถูกให้แก่บุตรได้หลาย ๆ ชนิดอย่างแน่นอน

ข้อเสนอแนะ

1. บิดามารดาควรได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเกี่ยวกับการส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกาย และมีเวลาได้ออกกำลังกายร่วมกับบุตรในวันหยุดงาน อันเป็นการสร้างความสัมพันธ์ เป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีให้กับบุตรได้รักและชอบออกกำลังกายเป็นประจำจวบจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติ

2. จากการที่บิดามารดามีความต้องการที่จะส่งเสริมให้บุตรของตนได้ออกกำลังกาย แต่บิดามารดาไม่ค่อยมีเวลา ดังนั้นทางโรงเรียนอนุบาลควรได้สนองความต้องการของบิดามารดาโดยจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่เด็กเป็นประจำ ทั้งในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียนโดยเฉพาะในช่วงเวลาเย็นหลังจากเลิกเรียน การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่เด็กนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระให้กับบิดามารดาอีกด้วย

3. โรงเรียนอนุบาลหรือสถานที่ต่าง ๆ ที่มีสนามเด็กเล่น ควรจัดให้มีอุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กอย่างเพียงพอและเหมาะสมกับวัย มีการตรวจตราซ่อมแซมอุปกรณ์ที่ชำรุดทรุดโทรมอยู่เสมอ ทางโรงเรียนควรจัดครูคอยแนะนำวิธีการเล่นและดูแลความปลอดภัยอย่างใกล้ชิด

4. หน่วยงานของรัฐหรือเอกชนที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย ควรจัดให้มีการประชาสัมพันธ์และสาธิตวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน และเนื่องจากเด็กวัยนี้ชอบดูรายการโทรทัศน์มาก จึงควรใช้สื่อทางโทรทัศน์เพื่อจูงใจให้เด็กได้หันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายของเด็กอีกด้วย

5. หน่วยงานของรัฐหรือเอกชนที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ ควรจัดให้มี

5.1 สนามเด็กเล่นอย่างเพียงพอ และให้ทั่วถึงทุกชุมชนหรือหมู่บ้าน

5.2 การประชาสัมพันธ์และให้การอบรมในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนแก่บิดามารดา ครูอนุบาล และผู้ที่สนใจทั่วไป

6. รัฐควรหาวิธีการที่ทำให้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายส่วนตัวสำหรับเด็กมีราคาถูกมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ศึกษาการส่งเสริมของบิดามารดาด้านการออกกำลังกายของเด็กในวัยเรียน