

ผลการใช้โปรแกรมการดูแลน้ำหนักตัวในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

คณิงนิตย์ เอ็มรัตน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)

สาขาวิชาเอกโภชนวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลการใช้โปรแกรมการดูแลน้ำหนักตัวในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

THE EFFECTIVENESS OF A WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM FOR THE FIFTH GRADE STUDENTS IN BANGKOK CHRISTIAN COLLEGE, BANGKOK METROPOLITAN

คณิงนิตย์ เอ็มรัตน์ 4736273 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ชุติมา ศิริกุลชยานนท์, M.D., M.P.H.M., ภารดี เต็มเจริญ, Dr.P.H.,
เพียงจันทร์ โรจนวิภาต, M.H.S. (Biostatistics)

บทคัดย่อ

ปัจจุบันความชุกของโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกินในเด็กมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และมีผลต่อภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เด็กวัยเรียนที่อ้วนจะมีโอกาสเกิดโรคอ้วนเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นการดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ การศึกษาวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการดูแลน้ำหนักตัวในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนนาร่องโครงการเด็กไทยคูดีมีพลานามัย สังกัดเอกชน จำนวน 2 โรงเรียน โดยนักเรียน 100 คน จากโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน เป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียน 90 คน จากโรงเรียนอัสสัมชัญ แผนกประถม เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ รวบรวมข้อมูลโดยใช้การประเมินภาวะโภชนาการ แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มทดลองจะโปรแกรมซึ่งประกอบด้วยการให้ความรู้และได้รับคู่มือการดูแลน้ำหนักตัวพร้อมกับจดบันทึกการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent t-test และ Paired t-test

ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ คะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .0001$) น้ำหนักตัวลดลงจากก่อนการทดลอง ซึ่งในกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนความรู้ด้านอาหาร โภชนาการเพิ่มขึ้นแตกต่างจากก่อนการทดลอง ($p\text{-value} = .002$) ส่วนคะแนนความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย คะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายและน้ำหนักตัว ไม่พบความแตกต่างก่อนและหลังการทดลอง

การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าการใช้โปรแกรมการดูแลน้ำหนักตัวโดยการให้ความรู้ควบคู่กับการใช้คู่มือการดูแลน้ำหนักตัว ครูและผู้ปกครอง มีส่วนร่วมในการกำกับดูแล ทำให้เด็กนักเรียนมีความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายดีขึ้น สามารถบูรณาการ โปรแกรมนี้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนมีความรู้และสามารถดูแลกำกับตนเองให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องเหมาะสม เกิดความยั่งยืนในการดูแลน้ำหนักตัวต่อไป

THE EFFECTIVENESS OF A WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM FOR FIFTH GRADE STUDENTS AT BANGKOK CHRISTIAN COLLEGE, BANGKOK METROPOLITAN

KANUENGNIT EMRAT 4736273 PPH/M

M.SC. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN NUTRITION

THESIS ADVISORY COMMITTEE: CHUTIMA SIRIKULCHAYANONTA, M.D., M.P.H.M.
PARADEE TEMCHAROEN, DR.P.H., PIANGCHAN ROJANAVIPART, M.H.S. (BIOSTATISTICS)

ABSTRACT

Recently the prevalence of obesity in children has been increasing and affecting their health status physically, psychologically, and socially. Furthermore, obese school children are more likely to have obesity when they enter adulthood. Thus, it is important to keep their weight under control. This quasi-experimental research aimed at exploring the effectiveness of a weight management program for fifth grade students in 2 private schools under a participatory action project for reducing childhood obesity in Thai primary schools. 100 students at Bangkok Christian College were in the experimental group, and 90 students at Assumption College Primary Section were in the comparison group. The data were collected by using a nutrition evaluation measure, a knowledge test, a questionnaire on food consumption behaviour, and a measure of physical activities before and after the experiment. The program for the experimental group consisted of providing instruction and a manual on weight management, as well as recording food consumption and physical activities for 4 weeks. The data analysis was conducted by using means, standard deviations, independent t-tests, and paired t-tests.

The findings of the study revealed that after the experiment, the experimental group had higher scores on knowledge, food consumption behavior and physical activity than before the experiment with statistical significance (p -value $<.0001$) and their weight was less than before the experiment. As for the comparison group, their scores on nutrition knowledge were higher than before the experiment (p -value $=.002$) whereas their scores on physical activity, knowledge, consumption behavior, physical activities, and body weight were unchanged.

This study indicated that the weight management program providing a manual and weight management instruction under the supervision of teachers and parents, contributed to better nutrition knowledge, food consumption behavior, and physical activity among students. This program could be integrated into other health courses so that students could gain knowledge and make themselves have more appropriate food consumption behavior and increased physical activity leading to sustainable weight management.

KEY WORDS: WEIGHT MANAGEMENT / CHILDHOOD OBESITY / SCHOOL CHILDREN / EATING BEHAVIOR / PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR

144 pages