

พฤติกรรมและผลกระทบด้านสุขภาพของเด็กอ้วนในเมืองหลวง

# CONSEQUENCES OF OBESITY AND HEALTH BEHAVIOR OF OBESE CHILDREN, BANGKOK METROPOLITAN

เชมณัฐ เชื้อชัย 4937947 LCCS/M

ศศ.ม. (วัฒนธรรมศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ขวัญจิต ศศิวงศาโรจน์, ประ.ศ., เสาวภา พรศิริพงษ์, ศศ.ศ., ณรงค์ อาจสมบัติ, Ph.D.

## บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการกิน การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพช่องปาก ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ และผลกระทบด้านสุขภาพอันเนื่องมาจากภาวะอ้วน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 จำนวน 239 คน ที่อยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วนและอ้วน การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณควบคู่กับการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและทดสอบความสัมพันธ์ โดยใช้ไค-สแควร์ จากนั้นใช้การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์ระดับลึกและการสังเกต เก็บข้อมูลจากเด็กและผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้ปกครอง เพื่อน ครู โภชนาการ แม่ครัว พ่อค้าและแม่ค้าเพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วนอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ กินอาหารที่มีรสหวาน (44%) ไขมันสูง (43%) กินจุบจิบ (70%) ไม่กินอาหารเช้า (29%) กินอาหารหรือขนมขณะดูทีวี/เล่นเกม (77%) กินเร็วเพื่อแข่งกับเวลา (52%) กินขนมกรุบกรอบ (93%) และกินโดยคำนึงถึงความอร่อยมากกว่าประโยชน์ (81%) มีเพียงส่วนน้อยที่มีการกินผักผลไม้และการออกกำลังกายเป็นประจำ (24 % และ 23% ตามลำดับ) นอกจากนี้ยังพบว่าภาวะอ้วนได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กทั้งทางกายและจิตใจ โดย 23% ของกลุ่มตัวอย่างมีความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์เริ่มสูง และ 13% มีความดันโลหิตสูง ส่วนด้านจิตใจพบว่า 75% มีความเครียด ขาดความมั่นใจ และกังวลใจเมื่อถูกล้อเลียน เมื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของเด็กพบว่า เด็กส่วนใหญ่รับรู้รูปร่างของตนเองได้ตรงตามกับภาวะ โภชนาการที่เป็นจริง นอกจากนี้ยังมีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและพฤติกรรมสุขภาพที่ควรปฏิบัติเป็นอย่างดี (86%) ซึ่งเมื่อนำไปทดสอบกับพฤติกรรมสุขภาพพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในประเด็นนี้ผู้วิจัยได้หาคำอธิบายเพิ่มเติมด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งพบว่าการเลี้ยงดูของครอบครัวที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตแบบเมืองและการไม่ให้ความสำคัญกับภาวะอ้วนของเด็ก มีส่วนสนับสนุนให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และในส่วนของโรงเรียนก็พบว่า ขาดการควบคุมดูแลการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มที่เสี่ยงต่อภาวะอ้วนในร้านค้าทั้งภายในและนอกโรงเรียนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง รวมทั้งการจัดหาน้ำดื่มและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้เด็ก ยังไม่เพียงพอ

การแก้ไขปัญหาเพื่อให้เด็กที่มีภาวะอ้วนอยู่แล้วสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อไม่ให้อ้วนอย่างต่อเนื่องจนไปถึงวัยผู้ใหญ่ นั้น รัฐจำเป็นต้องยกระดับความสำคัญให้โรคอ้วนเป็นปัญหาระดับชาติที่ต้องเร่งดำเนินการในลำดับต้นๆ ใช้มาตรการเชิงรุกและออกกฎระเบียบการห้ามขายอาหารหวานและไขมันสูงในโรงเรียนอย่างจริงจัง นอกจากนี้การที่เด็กมีเพียงความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนนั้นไม่เพียงพอ ควรสร้างความตระหนักถึงผลกระทบของโรคอ้วนให้แก่เด็ก รวมทั้งผู้ปกครองและโรงเรียน

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพ / เด็กที่มีภาวะอ้วน / ปัญหาสุขภาพ / กรุงเทพมหานคร

# CONSEQUENCES OF OBESITY AND HEALTH BEHAVIOR OF OBESE CHILDREN, BANGKOK METROPOLITAN

KEMANAT CHUACHAI 4937947 LCCS/M

M.A. (CULTURE STUDIES)

THESIS ADVISORY COMMITTEE : KWANCHIT SASIWONGSAROJ, Ph.D.,  
SAOWAPA PORNSIRIPONGSE, Ph.D., NARONG ARDSMITI, Ph.D.

## ABSTRACT

The objective of this research was to investigate eating habits, physical exercise, oral health care, factors affecting health behavior, and health effects due to obesity. The sample group was 239 overweight and obese fifth and sixth graders. Quantitative data were collected by using a questionnaire and analyzed by means of descriptive statistics. Chi-square was employed to test the relationship. Qualitative data were obtained by group and in-depth interviews and observation of and from the children, their parents and friends, nutrition teachers, school cooks, and food vendors. The data were analyzed to explain health behavior and factors affecting the health behavior.

The study findings reveal that health behavior of the sample group was at risk of chronic obesity: activities included eating sugary food (44%), consuming highly fatty food (43%), eating between meals (70%), skipping breakfast (29%), eating food or sweets while watching television or playing computer games (77%), eating quickly (52%), eating snacks (93%), and eating delicious rather than nutritious food (81%). Very few ate fruits and vegetables (24%) and exercised (23%) on a regular basis. Obesity had had a negative physical and psychological effects on the sample group. It was found that 23% were developing high blood pressure while 13% were suffering from high blood pressure. Psychologically, 75% lost self-confidence and were stressful and worried when teased. Regarding factors affecting health behavior, it was found that most of the sample group was aware of their bodies in relation to their diet, causes of obesity and good health behavior. When this awareness was test against their health behavior, it was found to be insignificantly related. Qualitative data analysis revealed that child-rearing methods in relation to urban lifestyle and an overlook of child obesity were factors contributing to unsuitable health behavior of the sample group. Further, the schools did not strictly and regularly regulate the sales of foods and drinks that risk influencing obesity. Clean drinking water and suitable physical activities were not sufficiently provided to the students.

To solve the child obesity problem and to change eating habits that contribute to chronic obesity in adulthood, the state is required to raise obesity to a national problem that must be addressed urgently. Additionally, children's awareness of obesity is simply not enough. Awareness of the health impacts of obesity should be raised among children, their parents and schools.

**KEY WORDS:** HEALTH BEHAVIOR / OBESE CHILDREN / HEALTH  
PROBLEM / BANGKOK METROPOLIS

183 pages