

ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน
โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

EFFECTS OF DIETARY AND PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIORS PROMOTION PROGRAM FOR
OVERWEIGHT STUDENTS IN BANGKOK METROPOLITAN SCHOOLS

วิทยารัตน์ แก้วเทศ 5336158 PPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ปัญญรัตน์ ลากวงศ์วัฒนา, Ph.D. (NURSING), ภรณี วัฒนสมบูรณ์, ประ.ด.

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและ
กิจกรรมทางกายในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่
4-5 อายุ 9-11 ปี จากโรงเรียนกลุ่มทดลอง 30 คน และโรงเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ 31 คน ระยะเวลาของการทำ
กิจกรรม 3 สัปดาห์ และติดตามผล 4 สัปดาห์ เก็บข้อมูลด้วยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วย
การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบสองกลุ่มและการวัด
ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลองทันที กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถของ
ตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย โดยรวมในระดับดีคิดเป็น
ร้อยละ 70.0, 80.0, 30.0 ตามลำดับ และในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 80.0, 90.0, 16.7
ตามลำดับ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมกร
บริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
($p < .05$) แต่ในส่วนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารยังคงอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 16.6 และพฤติกรรมกรกระทำ
กิจกรรมทางกายอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 33.3

การประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย
สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมกรป้องกันโรคอ้วนได้ แต่ยังมีข้อเสนอแนะว่าการนำโปรแกรมไปใช้ควรมีการ
ประสานงานเชื่อมโยงกันระหว่างพยาบาลสาธารณสุข โรงเรียนและผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้าน
พฤติกรรมอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

คำสำคัญ : ภาวะโภชนาการเกิน /พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร/พฤติกรรมกรกิจกรรมทางกาย/ ทฤษฎีปัญญาสังคม/
เด็กวัยเรียน

EFFECTS OF DIETARY AND PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIORS PROMOTION PROGRAM FOR OVERWEIGHT STUDENTS IN BANGKOK METROPOLITAN SCHOOLS

VIPARUT KAEWTES 5336158 PPHP/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PUNYARAT LAPVONGWATANA, Ph.D. (NURSING), PARANEE VATANASOMBOON, Ph.D.

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effects of a dietary and physical activity behaviors promotion program for overweight students. The studied population were overweight nine – to 11 - years old in the 4th and 5th grades from the experimental school (30 students) and comparison school (31 students). The intervention took three weeks, and the follow up was at four weeks after the program. Data were collected by using self-administered questionnaires. The statistical methods used to analyze the data were percentage, mean, standard deviation, independent t-test, and repeated measures ANOVA.

The results showed that immediately after the intervention, the experimental group had mean scores of self-efficacy, outcome expectation, and dietary and physical activity behaviors at a high level (70.0%, 80.0%, and 30.0%, respectively) and at the follow up period, the mean scores were also at a high level (80.0%, 90.0%, and 16.7%, respectively). The experimental group had significantly higher mean scores of self efficacy, outcome expectation, and dietary and physical activity behaviors immediately after the intervention than before the intervention and higher than the comparison group ($p < .05$). However, 16.6% of the mean score of dietary consumption behaviors was at a low level, and 33.3% of the mean score of physical activity behaviors was also at a low level.

This program, applied Social Cognitive Theory, successfully promotes dietary consumption and physical activity behaviors to prevent childhood obesity. Implementation of this program should be made in coordination with public health nurses, school teachers and parents in order to promote continuity and sustainability of children behaviors.

KEY WORDS: OVERWEIGHT / DIETARY CONSUMPTION BEHAVIOR/
PHYSICAL ACTIVITY/ BEHAVIOR / SOCIAL COGNITIVE
THEORY / SCHOOL AGE

171 pages