

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	การเคลื่อนไหวร่างกายหลังเลิกเรียนกับภาวะน้ำหนักเกินใน เด็กอายุ 6 - 12 ปี ในเขตเทศบาลเมืองพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
ผู้เขียน	นางกัญจนะ เหล่มนำชัย
ปริญญา	สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ สรिता ชีระวัฒน์สกุล

บทคัดย่อ

การศึกษาพรรณนาเชิงวิเคราะห์ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายช่วงเวลาหลังเลิกเรียน ความชุกของภาวะน้ำหนักเกิน และความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายหลังเลิกเรียนกับภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 6-12 ปีในเขตเทศบาลเมืองพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 275คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์บิดา หรือมารดา หรือผู้ดูแลเด็ก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้สถิติ ไคสแควร์ และความสัมพันธ์เชิงพหุ

พบว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กหลังเลิกเรียน ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้พลังกำลังในระดับน้อย โดย 3 ลำดับแรก เป็นกิจกรรมนั่งดูโทรทัศน์ ร้อยละ 95.6 รองลงมาคือ ทำการบ้านอ่านหนังสือ ร้อยละ 82.2 และ เล่นเกมส์ ร้อยละ 55.6 ส่วนกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กหลังเลิกเรียนในระดับมาก คือ การละเล่นหรือออกกำลังกาย พบร้อยละ 60.7 เด็กกลุ่มนี้ มีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินซึ่งใช้ดัชนีมวลกายเป็นตัวชี้วัด(ดัชนีมวลกาย ≥ 25 กก./ม²) พบเป็นร้อยละ 39.3 โดยพบว่าร้อยละของความชุกในเพศชาย และเพศหญิงมีค่าใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 39.7 และร้อยละ 38.9 ตามลำดับ หากวิเคราะห์ตามเกณฑ์น้ำหนักเกิน (ดัชนีมวลกาย 25.0-29.9 กก./ม²) พบร้อยละ 26.5 และโรคอ้วน (ดัชนีมวลกาย ≥ 30 กก./ม²) พบร้อยละ 12.8 ส่วนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พบว่าเด็กมีพฤติกรรมชอบดื่มน้ำผลไม้ นมเปรี้ยว ชาเขียว ร้อยละ 90.2 รับประทานขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบร้อยละ 88.7 และรับประทานอาหารเย็นหลัง 6 โมงเย็น ร้อยละ 57.8 อีกทั้งยังรับประทานอาหารมื้อดึก ถึงร้อยละ 33.5

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายหลังเลิกเรียนกับภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก แต่พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างประเภทของสถานศึกษา จำนวนเงินค่าขนมสำหรับไปโรงเรียน การรับประทานอาหารกลุ่มแป้งและน้ำตาล การรับประทานอาหารมากกว่า 1 จาน กับภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยภาวะน้ำหนักเกินพบมากในกลุ่มเด็กที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชนมากกว่าในโรงเรียนรัฐบาล และพบความชุกภาวะน้ำหนักเกินสูงในเด็กนักเรียนที่ได้รับเงินมาโรงเรียน ≥ 30 บาท/วัน

ผลการศึกษาค้นคว้านี้ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กอายุ 6-12 ปี ตัวอย่างเช่น ทีมสาธารณสุข ครู และผู้นำชุมชน สามารถนำไปใช้ในการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายหลังเลิกเรียนและการรับประทานอาหาร เพื่อเป็นการป้องกันและลดภาวะน้ำหนักเกินของเด็กในพื้นที่ต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title	Physical Activity After School Time and Overweight Among Children 6 -12 Year in Mueang Pichai Municipality, Mueang District, Lampang Povince
Author	Mrs. Kanchana Laemnumchai
Degree	Master of Public Health
Advisor	Assoc. Prof. Sarita Teerawatsakul

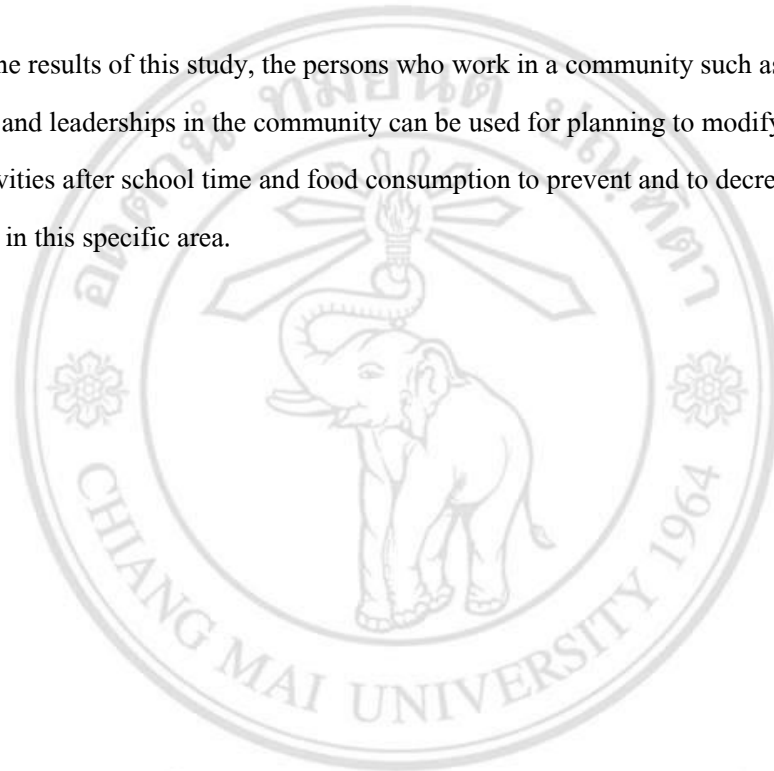
ABSTRACT

This descriptive analytic study was designed to assess the physical activities after school time, the prevalence of overweight and the association between physical activity and overweight among children. The samples were children age 6 -12 years old who lived in Mueang Pichai Municipality, Lampang Povince. A total of 275 study participants was enrolled. Data collection was performed by a structured questionnaire. One of the parents either father or mother or care giver was interviewed. Analysis of the data was done by using descriptive statistics, chi square test and multiple logistic regressions for association.

The results revealed that the physical activities after school time were in low level. The first 3 activities were watching TV(95%), reading books/doing their homework (82.2%) and playing games(55.6 %). Regarding the physical activities in high level, playing or exercise was found 60.7%. Due to the prevalence of overweight using body mass index (BMI) as indicator, it was found that prevalence of overweight ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) among children 6 -12 years was 39.3%. The percentages of females and males showed similar results. They were 38.9% and 39.7% respectively. The data showed that 26.5% of them were overweight ($BMI 25.0-29.9 \text{ kg/m}^2$) and 12.8% of them were obesity ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$). For their food consumption behavior, high sugar and starches consumption, they drank juice, yoghurt, green tea (90.2%); ate snacks (88.7%); and had dinner after 6 pm (57.8 %). Moreover they still had late night meal (33.5%).

There was no significant association between physical activity after school time and overweight. But it was found the association between types of school, pocket money for school, starches group and sugar consumption, more than one plate of rice consumption and overweight significantly ($p < 0.05$). The students in private schools had overweight more than those in government schools. It was also found higher prevalence of overweight in the students who had pocket money for school ≥ 30 bath/day.

From the results of this study, the persons who work in a community such as health care teams, teachers and leaderships in the community can be used for planning to modify the behaviors of physical activities after school time and food consumption to prevent and to decrease overweight among children in this specific area.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved