

ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีภาวะน้ำหนัก เกินมาตรฐานและภาวะอ้วน
โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

**PREDICTOR FACTORS OF BEHAVIORS ON DIET AND PHYSICAL ACTIVITY
OF OVERWEIGHT AND OBESE STUDENTS AT SECONDARY LEVEL OF
SCHOOLS IN BANGKOK.**

อรพินท์ แพทย์เจริญ*

ธาดา วิมลวัตรเวที**

กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐ์สิน***

Orapin Patcharoen*

Thada Wimonwatwatee**

Kamonman Virutsetazin***

Abstract

The purpose of this descriptive research was to determine the predictor factors (predisposing, enabling, and reinforcing) on diet and physical activity behaviors among overweight and obese students at secondary level of schools in Bangkok. The samples were selected by stratified random sampling. The statistical methods used for analyzing the data were t-test, F-test, and Stepwise multiple regression.

There were 395 subjects in which 46.33% boys and 53.67% girls. The nutritional status of the students were determined by weight per height ratio. There were 46.08% overweight and 53.92% obese students. The result was followings:

1. The students had a diet behavior at the lowest risk level whereas the mean score of physical activity behavior was at the low level.
2. Predisposing factor toward the diet behavior of students was found that the students with different gender had statistically significant difference in diet behavior. The statistic analysis also indicated that students with different in enabling factor had statistically significant difference in diet behavior whereas the reinforcing factor had no statistically significant difference in diet behavior of students.

* บัณฑิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัย

** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาสุขภาพศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสุขภาพศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

3. Predisposing factor toward physical activity behavior of students was showed that the students with different gender had statistically significant difference in physical activity behavior. Data also indicated that students with different in enabling factor had statistically significant difference in physical activity behavior whereas the reinforcing factor had no statistically significant difference in physical activity behavior.

4. The statistics analysis indicated that only one factor, enabling factor, could predict the diet behavior of students at the level 17.7% with $\beta=0.379$ and $b=36.29$. Model for the equation was $y = 44.54+36.29 x_1$; whereas one predisposing factor, gender, and enabling factor could predict the physical activity behavior of students at the level 3.1%. The first variable was sex (x_1) with $\beta = 0.13$ and $b = 7.54$ and the second variable was enabling factor (x_2) with $\beta = 0.141$ and $b = 5.10$. Models for the equation were $y = 51.53 + 7.54 x_1 + 5.096 x_2$

Key word : Predictor Factors of Behaviors on Diet, Physical Activity, Overweight and Obese students.

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์(1)เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วน โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร (2)เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียน โดยจำแนกตาม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม และ(3)เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ต่อพฤติกรรมการบริโภคและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบค่าเอฟ และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมด 395 คน ประกอบด้วยนักเรียนชายร้อยละ 46.33 นักเรียนหญิงร้อยละ 53.67 วิเคราะห์หาค่าภาวะโภชนาการของนักเรียนโดยการคำนวณค่าน้ำหนักต่อส่วนสูงของนักเรียน พบนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 48.08 และภาวะอ้วนร้อยละ 53.92 ผลการวิเคราะห์มีดังนี้

นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับเสี่ยงน้อยมากต่อภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วน และนักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในระดับน้อย

ปัจจัยนำต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบนักเรียนที่มี เพศต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยเอื้อ พบว่า นักเรียนที่มีปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัจจัยเสริม พบนักเรียนที่มีปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ปัจจัยนำต่อพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีปัจจัยเอื้อ

ต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัจจัยเสริม พบว่า นักเรียนที่มีปัจจัยเสริมต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไม่แตกต่าง

ปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหาร เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายการผันแปรพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 17.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่า $\beta = 0.379$ และค่า $b = 36.29$ โดยสามารถสร้างตัวแบบของความสัมพันธ์ได้ $y = 44.54 + 36.29 x_1$ ในขณะที่ปัจจัยน้ำหนัก เพศ และปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย สามารถร่วมทำนายการผันแปรพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ได้ร้อยละ 3.1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรกคือ เพศ ($\beta = 0.13$ และค่า $b = 7.54$) และลำดับสองคือ ปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ($\beta = 0.141$ และค่า $b = 5.10$) โดยสามารถสร้างตัวแบบของความสัมพันธ์ได้ $y = 51.53 + 7.54 x_1 + 5.096 x_2$ คำสำคัญ ภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการปฏิบัติทางกาย

คำสำคัญ : ปัจจัยทำนายพฤติกรรมบริโภคอาหาร การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มาตรฐานและภาวะอ้วน

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วนในเด็กเป็นภัยคุกคามภาวะสุขภาพอนามัยของเยาวชนที่เป็นอนาคตของประเทศ จากรายงาน การสำรวจภาวะโภชนาการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เมื่อปี พ.ศ. 2548 ในเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยวิเคราะห์ค่าน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนระดับนักเรียนจำนวน 47,389 คน ในเขตเมืองทั่วประเทศจำนวน 268 โรงเรียน พบเด็กอ้วนร้อยละ 12 เด็กตัวมร้อยละ 5 และบางโรงเรียนในภาคกลางมีเด็กอ้วนถึง ร้อยละ 25 (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2549) อัตราความชุกของเด็กที่มีภาวะอ้วนจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในอนาคตได้ เนื่องจากเด็กอ้วนเหล่านี้มีแนวโน้มถึงร้อยละ 60-75 จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคตและผู้ใหญ่ที่อ้วนตั้งแต่เด็กพบว่าการลดน้ำหนักจะเป็นไปได้ยากกว่าการอ้วนที่เกิดขึ้นตอนเป็นผู้ใหญ่แล้ว ทั้งนี้เนื่องจากการอ้วนในวัยเด็ก เซลล์ไขมันในร่างกายมีการเพิ่มทั้งขนาดและจำนวนเซลล์ การควบคุมอาหารสามารถลดได้เพียงขนาดเซลล์เท่านั้น แต่ไม่สามารถลดจำนวนเซลล์ที่แบ่งตัวได้จึงทำให้ผู้ใหญ่ที่อ้วนมาตั้งแต่เด็กลดน้ำหนักลงได้ค่อนข้างยากเพราะมีจำนวนเซลล์ไขมันมากกว่าผู้ใหญ่ที่อ้วนภายหลังร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้วภาวะอ้วนในเด็กนำไปสู่ความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตในอนาคตได้ ซึ่งสาเหตุของภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วนมักเกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไป ใช้พลังงานน้อยไป และร่างกายเคลื่อนไหวลดลง จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมตอนต้น ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วน ในเขตกรุงเทพฯ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดแบบ จำลอง PRECEDE ของกรีน และคณะ (Green, et al. 1999: 157-183) มาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย ทั้งนี้จากการทบทวนวรรณกรรมต่างๆ พบว่าตัวแปรปัจจัยนำ ความรู้ เจตคติ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทาง

กายล้วนเป็นตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียน ซึ่งผลของการศึกษาตัวแปรต่างๆที่กำหนดไว้ในกรอบแนวคิดแบบจำลอง PRECEDE ของกรีน และคณะ (Green, et al. 1999: 157-183) จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญต่อการวางแผนและกำหนดกลวิธีในการดำเนินงานสุขศึกษาให้สอดคล้องกับปัจจัยที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียนภาวะนั้นำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วนในกลุ่มอื่นๆต่อไปได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียน จำแนกตามตัวแปร ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม
3. เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของตัวแปรปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. **คัดเลือกโรงเรียนตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling)** โดยคัดเลือกโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชนที่มีขนาดโรงเรียนและลักษณะการจัดระบบนักเรียนใกล้เคียงกัน แล้วทำการคัดเลือกตัวแทนจากทั้ง 3 เขตการศึกษา ได้โรงเรียนทั้งหมด 6 โรงเรียน ประกอบด้วยโรงเรียนรัฐบาล 3 โรงเรียน และโรงเรียนเอกชน 3 โรงเรียน

2. **กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้** คือ นักเรียนที่มีภาวะนั้นำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1,2,3 จำนวน 6 โรงเรียนที่ได้รับการคัดเลือก รวมทั้งสิ้น 433 คน คำนวณโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane. 1967: 868) เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ดังต่อไปนี้
 - 1.1 ปัจจัยนำ จำแนกเป็น
 - 1.1.1 ลักษณะข้อมูลทั่วไป
 - 1.1.2 ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน
 - 1.1.3 เจตคติเกี่ยวกับภาวะอ้วน
 - 1.1.4 การเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.2 ปัจจัยเอื้อ จำแนกเป็น
 - 1.2.1 ปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหาร
 - 1.2.2 ปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย
 - 1.3 ปัจจัยเสริม จำแนกเป็น

- 1.3.1 ปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหาร
 - 1.3.1.1 แรงสนับสนุนจากสื่อ
 - 1.3.1.2 แรงสนับสนุนจากครอบครัว
 - 1.3.1.3 แรงสนับสนุนจากเพื่อน
- 1.3.2 ปัจจัยเสริมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย
 - 1.3.2.1 แรงสนับสนุนจากสื่อ
 - 1.3.2.2 แรงสนับสนุนจากครอบครัว
 - 1.3.2.3 แรงสนับสนุนจากเพื่อน

2. ตัวแปรตามจำแนกเป็น

- 2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 2.2 พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และแบบวัดจำนวน 9 ฉบับได้แก่ แบบสอบถาม ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับภาวะอ้วน แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหาร แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย แบบสอบถามปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหาร แบบสอบถามปัจจัยเสริมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และแบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังสถานศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 แห่ง เพื่อขออนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำแบบสอบถามจำนวน 433 ฉบับ ไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน และได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ 395 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 91.22 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนต่อไปนี้

1. ใช้สถิติพื้นฐาน แจกแจงความถี่คิดเป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. นำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับภาวะอ้วน แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารและปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย แบบสอบถามปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหารและปัจจัยเสริมต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และแบบสอบถามพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย มาแจกแจงความถี่คิดเป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างที่มีเจตคติทางบวกและทางลบ

เกี่ยวกับภาวะอ้วน โดยการทดสอบค่าที (t-test) และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับชั้นปี รายได้ต่อวันของนักเรียน ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน การเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหาร ปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และปัจจัยเสริมต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว หรือการทดสอบค่าเอฟ (F-test) และทำการทดสอบหาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีเชฟเฟ (Schffe)

4. วิเคราะห์ตัวแปร ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม เพื่อหาปัจจัยร่วมในการทำนายพฤติกรรม การบริโภคอาหารและพฤติกรรมปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียนโดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุ (Multiple regression analysis) แบบขั้นบันได (Stepwise method)

สรุปผลการวิจัยจากการศึกษาข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 395 คน เป็นนักเรียนชายร้อยละ 46.33 และนักเรียนหญิงร้อยละ 53.67 นักเรียนมี รายได้เฉลี่ย 87.38 ± 34.14 บาทต่อวัน เป็นค่าใช้จ่ายอาหารว่างเฉลี่ย 22.12 ± 14.21 บาทต่อวัน และเป็น ค่าใช้จ่ายอาหารกลางวันเฉลี่ย 31.09 ± 17.04 บาทต่อวัน ผู้ปกครองที่ดูแลเรื่องการบริโภคอาหารส่วนใหญ่คือ มารดาคิดเป็นร้อยละ 64.70 รองลงมาคือบิดาร้อยละ 22.30 ผู้ปกครองที่ดูแลเรื่องการปฏิบัติกิจกรรมทางกายคือ มารดาคิดเป็นร้อยละ 41.50 รองลงมาคือบิดาคิดเป็นร้อยละ 34.20 นักเรียนใช้เวลาดูโทรทัศน์เฉลี่ย 3.25 ชั่วโมง ในวันปกติและ 5.27 ชั่วโมงในวันหยุด และนักเรียนใช้คอมพิวเตอร์เฉลี่ย 2.60 ชั่วโมงในวันปกติและ 4.28 ชั่วโมงในวันหยุด นักเรียนที่มีทั้งบิดาและมารดาอ้วนร้อยละ 30.40 และนักเรียนที่มีเฉพาะบิดาหรือมารดาอ้วน ร้อยละ 20.50 ประวัติการเริ่มอ้วนพบนักเรียนร้อยละ 53.20 เริ่มอ้วนเมื่ออายุ 6-10 ขวบ รองลงมาเมื่ออายุ 1-5 ขวบและอายุมากกว่า 10 ขวบ ร้อยละ 17.50 และ 17.40 ตามลำดับ นักเรียนร้อยละ 68.40 มีความรู้เกี่ยวกับ ภาวะอ้วนในระดับปานกลางค่าเฉลี่ยร้อยละ 67.66 ± 18.44 นักเรียนร้อยละ 81.27 มีเจตคติด้านบวกเกี่ยวกับ ภาวะอ้วนด้วยคะแนนเฉลี่ย 3.39 ± 0.49 ส่วนใหญ่ร้อยละ 82.03 มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง ด้วยคะแนนเฉลี่ย 2.39 ± 0.35 นักเรียนร้อยละ 57.00 มีปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารระดับปานกลางด้วย คะแนนเฉลี่ย 3.13 ± 0.78 นักเรียนร้อยละ 54.90 มีปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง ด้วยคะแนนเฉลี่ย 3.17 ± 0.81 นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 73.20 มีปัจจัยเสริมด้านการบริโภคในระดับปานกลาง ด้วยคะแนนเฉลี่ย 2.93 ± 0.66 และร้อยละ 72.20 มีปัจจัยเสริมด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง ด้วยคะแนนเฉลี่ย 2.99 ± 0.67 นักเรียนร้อยละ 64.80 มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีระดับความเสี่ยงน้อย มาก ด้วยคะแนนเฉลี่ย 162.87 ± 75.82 และมีคะแนนต่ำสุด-สูงสุดของพฤติกรรมบริโภคอาหารระหว่าง 40-624 คะแนน และนักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 53.90 มีพฤติกรรมปฏิบัติกิจกรรมทางกายในระดับน้อย ด้วย คะแนนเฉลี่ย 65.44 ± 28.97 มีคะแนนต่ำสุด-สูงสุดของพฤติกรรมปฏิบัติกิจกรรมทางกายระหว่าง 14-174 คะแนน

สรุปผลตามสมมติฐาน

2.1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา พบ 2 ตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ได้แก่ (1) นักเรียนเพศหญิง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมากกว่านักเรียนเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนที่มีปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารมาก มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคมากกว่านักเรียนที่มีปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตัวแปรอื่นๆ ได้แก่ เจตคติเกี่ยวกับภาวะอ้วน ระดับชั้นปี รายได้ต่อวันของนักเรียน ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน การเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหารต่างกัน นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

2.2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา พบ 2 ตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียน คือ (1) นักเรียนเพศหญิง มีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายมากกว่านักเรียนเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) นักเรียนที่มีปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายมาก มีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายมากกว่านักเรียนที่มีปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตัวแปรอื่นๆ ได้แก่ เจตคติเกี่ยวกับภาวะอ้วน ระดับชั้นปี รายได้ต่อวันของนักเรียน ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน การเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยเสริมต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายต่างกัน นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไม่แตกต่างกัน

2.3. ปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหาร เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ได้ร้อยละ 17.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่า R เท่ากับ 0.379 และค่า b เท่ากับ 36.29 โดยสามารถสร้างตัวแบบของความสัมพันธ์ได้ดังนี้

$$y = 44.54 + 36.29 x_1$$

เมื่อ y แทน พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

x_1 แทน ปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหาร

2.4. ปัจจัยนำ คือ เพศ และปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ได้ร้อยละ 3.1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย และพบตัวแปรที่เข้าทำนายลำดับแรกคือ เพศ ($R = 0.13$ และค่า $b = 7.54$) และลำดับสองคือ ปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ($R = 0.141$ และค่า $b = 5.10$) โดยสามารถสร้างตัวแบบของความสัมพันธ์ได้ดังนี้

$$y = 51.53 + 7.54 x_1 + 5.096 x_2$$

เมื่อ y แทน พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

x_1 แทน ตัวแปรเพศ

x_2 แทน ตัวแปรปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

เมื่อแทนค่าตัวแปรเพศซึ่งมีลักษณะตัวแปรหุ่น โดยให้เพศชาย (y_m) มีค่าเท่ากับ 0 และเพศหญิง (y_f) มีค่าเท่ากับ 1 สามารถสร้างตัวแบบของความสัมพันธ์ได้ดังนี้

$$y_m = 51.53 + 5.096 x_2$$

$$y_f = 59.07 + 5.096 x_2$$

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วน โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารในระดับเสี่ยงน้อยมากต่อภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจุบันมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและโรงเรียนต่าง มีการณรงค์และเผยแพร่ความรู้ ข้อมูลข่าวสาร ในการควบคุมภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานผ่านทางสื่อมวลชนต่างๆทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ไปสเตอร์ โฆษณาทั้งทางวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ตลอดจนวารสารต่างๆ รวมถึงมีการให้ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต จึงทำให้นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารได้อย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ จึงส่งผลให้นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับมีความเสี่ยงน้อยมาก ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ อรนุช จันทะวงศ์ (2544: 116) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนกลุ่มมีการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี แต่ผลการศึกษานี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ จันท์เพ็ญ สุทธนะ (2547: 70) ที่ศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 234 คน โรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตกรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร พบนักเรียนร้อยละ 80.34 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลางในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้ศึกษารายละเอียดในรายการอาหารที่นักเรียนมีความถี่ในการเลือก บริโภคบ่อย 6 ลำดับแรกจาก 30 รายการได้แก่ 1) น้ำหวาน/น้ำอัดลม 2) ไอศกรีม/ โยเกิร์ต 3) อาหารทอดต่างๆ 4) อาหารขบเคี้ยวบรรจุถุง 5) นมเปรี้ยว/นมหวานรสต่างๆ และ 6) ขนมเค้ก/คุกกี้/บิสกิต ตามลำดับ ส่วนอาหารที่นักเรียนบริโภคในปริมาณมาก 6 ลำดับแรกจาก 30 รายการ ได้แก่ 1) อาหารทอดต่างๆ 2) ไอศกรีม/โยเกิร์ต 3) น้ำหวาน/น้ำอัดลม/เครื่องดื่มที่มีรสหวาน 4) บะหมี่ถุงสำเร็จรูป 5) อาหารขบเคี้ยวบรรจุถุง และ 6) ขนมเค้ก/คุกกี้/บิสกิต ตามลำดับ จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นว่าอาหารและเครื่องดื่มที่นักเรียนมีความถี่ในการเลือกบริโภคบ่อยและปริมาณมากนั้นล้วนเป็นอาหารพลังงานสูงและน้ำตาลสูง ดังนั้นถึงแม้ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในกลุ่มศึกษานี้ในภาพรวมจะเห็นว่าไม่พบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีระดับความเสี่ยงน้อยมากต่อภาวะโภชนาการน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วน แต่เมื่อพิจารณารายละเอียดรายการอาหารที่นักเรียนเลือกบริโภค จะพบว่านักเรียนเลือกบริโภคเฉพาะอาหารบางประเภทเท่านั้นจากรายการอาหารในแบบสอบถามทั้งหมด 30 ประเภท ซึ่งอาหารที่นักเรียนนิยมบริโภคนั้นล้วนเป็นอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลและพลังงานสูงมาก จึงทำให้คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมไม่สอดคล้องกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วนของนักเรียน

พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนลักษณะเฉพาะคือมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วน นักเรียนกลุ่มดังกล่าวนี้อาจจะไม่มีอุปนิสัยในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายเหมือนกรณีนักเรียนในวัยเดียวกันที่มีภาวะโภชนาการปกติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นริสา พึ่งโพธิ์สก (2553: วิชาการ.คอม www.vcharkarn.com) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะอ้วน พบว่าเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและ

การออกกำลังกายของเด็ก 2 กลุ่ม คือ เด็กที่มีภาวะอ้วนและเด็กที่มีภาวะโภชนาการปกติ พบว่าเด็กทั้งสองกลุ่ม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน โดยเด็กที่มีภาวะอ้วนมักมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายน้อยกว่า ประกอบกับข้อมูลด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ พบนักเรียนมากกว่าครึ่ง คือ ร้อยละ 58.3 ใช้เวลาว่างกับการดูโทรทัศน์มากกว่าวันละ 2 ชั่วโมงในวันปกติ และร้อยละ 81.8 ใช้เวลาว่างไปกับการดูโทรทัศน์มากกว่าวันละ 2 ชั่วโมง ในวันหยุด ซึ่งพบว่านักเรียนบางคนใช้เวลาไปกับการดูโทรทัศน์มากถึง 12 ชั่วโมงในวันปกติ และมากถึง 17 ชั่วโมงในวันหยุด นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนร้อยละ 51.90 ใช้เวลากับการใช้คอมพิวเตอร์มากกว่า 3 ชั่วโมงในวันหยุด และนักเรียนบางคนใช้เวลากับการใช้คอมพิวเตอร์สูงถึง 6 ชั่วโมงในวันปกติและ 12 ชั่วโมงในวันหยุด ซึ่งจะเห็นว่านักเรียนกลุ่มดังกล่าวส่วนใหญ่เลือกที่จะทำกิจกรรมที่ไม่ได้ออกกำลังกายมากกว่า ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ จันทรเพ็ญ สุทธนะ (2547: 70) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร พบนักเรียนร้อยละ 76.50 มีพฤติกรรมการจัดการออกกำลังกายในระดับควรปรับปรุง และร้อยละ 23.50 มีพฤติกรรมการจัดการออกกำลังกายในระดับปานกลาง และไม่พบนักเรียนที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดี

2. สมมติฐานข้อที่ 1 พบว่าตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมี 2 ตัวแปร ได้แก่ เพศ และ ปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 เพศ พบนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนหญิงในวัยเดียวกับนักเรียนชายมักมีพัฒนาการร่างกายเจริญเติบโตรวดเร็วกว่านักเรียนชายในวัยเดียวกันจึงทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากกว่านักเรียนชายในวัยเดียวกัน และเด็กในช่วงวัยนี้ส่วนใหญ่ยังไม่ได้ตระหนักถึงความสวยงามรูปร่างหน้าตาตนเอง ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของจันทรเพ็ญ สุทธนะ (2547: 90) ที่ศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร จำนวน 234 คน พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานไม่แตกต่างกัน

2.2 ปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหาร พบว่านักเรียนหญิงมีปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารมากกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำให้นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคมากกว่านักเรียนชาย ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ นริสา พึ่งโพธิ์สภ (2553: วิชาการ.คอม www.vcharkarn.com) ที่ได้ทำการศึกษาวินิจฉัยเรื่อง ปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะอ้วน พบว่า เด็กที่ได้รับปัจจัยเอื้อด้านอาหารมาก มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากกว่าเด็กที่ได้รับปัจจัยเอื้อน้อยกว่า โดยเฉพาะกลุ่มเด็กที่ทั้งพ่อและแม่อ้วน เด็กมักมีภาวะอ้วนด้วย สอดคล้องกับงานวิจัย สว่างเดือน สวัสดิ์ (2549: 82) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตพัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 340 คน พบว่านักเรียนที่ได้รับปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารว่างมาก ซึ่งแหล่งที่มาของปัจจัยเอื้อนั้นอาจมาจากเพื่อนนักเรียนด้วยกัน และจากครอบครัว ล้วนส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างมาก

3. จากสมมติฐานข้อที่ 2 พบตัวแปรที่ส่งผล ต่อพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียน 2 ตัวแปร ได้แก่ เพศ และปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย อภิปรายผลได้ดังนี้

3.1 เพศ พบนักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมกาปฏิบัติทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับการวิจัยของจารุณี ศรีทองทุม (2550: 92) ที่ได้ทำการ ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกาออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมกาออกกำลังกายแตกต่างกัน แต่ในการศึกษาของ จารุณี ศรีทองทุม (2550: 92) พบว่า เพศชายมีพฤติกรรมกาออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งตรงข้ามกับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัยเป็นกลุ่มตัวอย่างวัยเด็กและเป็นเด็กที่มีลักษณะเฉพาะคือ เป็นกลุ่มเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วน ซึ่งเมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาโดย จารุณี ศรีทองทุม (2550: 92) พบว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างของผู้ใหญ่ที่ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ นอกจากนี้อาจเนื่องมาจากการออกกำลังกายของเด็กผู้ชายมักเลือกเล่นกีฬารวมกีฬาเป็นทีม เช่น การเล่นฟุตบอล เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ เด็กผู้ชายที่มีภาวะอ้วนมักไม่ได้รับการยอมรับให้อยู่ในทีมแข่งขัน ทำให้นักเรียนชายที่มีภาวะอ้วนจึงมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายน้อยกว่านักเรียนหญิงในกลุ่มศึกษาครั้งนี้ ประกอบกับลักษณะของแบบสอบถามการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมทางกายด้านอื่นๆของนักเรียนด้วยที่นอกเหนือ ไปจากการออกกำลังกายเชิงการกีฬาเท่านั้น เพราะเมื่อพิจารณารายการในแบบสอบถามจะเห็นว่ากิจกรรมที่นักเรียนหญิงปฏิบัติมากกว่านักเรียนชายส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับงานบ้าน เช่น ทำความสะอาดบ้านเช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ปัดเช็ดฝุ่น กิจกรรมงานบ้านอื่นๆ เช่น ซักผ้า ตากผ้า ล้างจาน ล้างรถ ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนชายปฏิบัติส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างเป็นเรื่องเป็นราว เช่น การเล่นฟุตบอล บาสเกตบอล วิ่งเล่นกับเพื่อน/ วิ่งจ็อกกิ้ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น โดยส่วนใหญ่เด็กนักเรียนชายเล่นฟุตบอล ฯลฯ 1-2 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 81.50) เล่น 3-4 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 14.20) และเล่น 5-7 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 4.30) นักเรียนชายที่ออกกำลังกายโดยการวิ่งเล่นกับเพื่อน/วิ่งจ็อกกิ้ง 1-2 วัน/สัปดาห์ร้อยละ 60.70 วิ่ง 3-4 วัน/สัปดาห์ร้อยละ 26.20 และวิ่ง 5-7 วัน/สัปดาห์ร้อยละ 13.10 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชายโดยรวมมีการออกกำลังกายพอเพียงตามเกณฑ์ขั้นต่ำ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ในกิจกรรม เล่นฟุตบอล และการวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 18.50 และ 39.30 ตามลำดับ ส่วนนักเรียนหญิงที่มีการออกกำลังกายเป็นเรื่องเป็นร่าวนั้นมีเพียงกิจกรรมเดียวคือ การวิ่งเล่นกับเพื่อน/วิ่งจ็อกกิ้ง นักเรียนหญิงที่วิ่ง 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ร้อยละ 68.40 วิ่ง 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ร้อยละ 17.90 และวิ่ง 5-7 วัน/สัปดาห์ร้อยละ 13.60 แสดงให้เห็นว่านักเรียนหญิงที่ออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อพอเพียงตามเกณฑ์ขั้นต่ำ 3 ครั้งต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 31.50

3.2 ปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย พบนักเรียนที่มีปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายมาก มีพฤติกรรมกาปฏิบัติกิจกรรมทางกายมากกว่านักเรียนที่มีปัจจัยเอื้อในระดับปานกลางและระดับน้อย ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ศັນที ปัตนาพล และคณะ (2006: 145-153) ที่ศึกษาวิจัยเชิงทดลอง 14 สัปดาห์ ในเด็กที่มีอายุระหว่าง 6-8 ขวบ จำนวน 320 คน โดยมีกิจกรรมกาให้ความรู้ด้านสุขศึกษาและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่าหลังจากการจัดกิจกรรมเพิ่มปัจจัยเอื้อด้านการออกกำลังกายมากขึ้น พบว่าร้อยละ 20 ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม น้ำหนักเด็กนักเรียนลดลง แต่ไม่พบเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ที่สามารถลดน้ำหนักลงได้ถึงภาวะโภชนาการระดับปกติ

4. จากสมมติฐานข้อที่ 3 ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อ สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีเพียงตัวแปรเดียว คือ ปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหาร และสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ร้อยละ 17.70 ซึ่งสามารถเขียนสมการตัวแบบของความสัมพันธ์ได้ดังนี้ $y = 44.54 + 36.29 x_1$ โดยพบว่าปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารส่งผลต่อการผันแปรพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างด้วยคะแนนระหว่าง 80.83-225.99 (เมื่อแทนค่า $x_1 = 1, 5$ เมื่อ 1 คือมีปัจจัยเอื้อต่ำสุดและ 5 คือมีปัจจัยเอื้อสูงสุด) แสดงให้เห็นว่าปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารเป็นเพียงหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนปัจจัยที่เหลือในการศึกษารังนี้ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามการผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอีก 82.3 ยังไม่สามารถทำนายได้

5. จากสมมติฐานข้อ 4 ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อ สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่าตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายมี 2 ตัว คือ เพศ และปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และตัวแปรทั้งสองสามารถทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียนได้ร้อยละ 3.1 ซึ่งสามารถเขียนสมการตัวแบบของความสัมพันธ์ได้ดังนี้ $y = 51.53 + 7.54 x_1 + 5.096 x_2$ โดยพบว่าเพศ (x_1) เป็นตัวแปรตัวแรกที่เข้ามา และตามด้วยตัวแปรปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย (x_2) ปัจจัยทั้งสองส่งผลต่อการผันแปรพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของกลุ่มตัวอย่างได้ระหว่าง 55.63 – 84.55 คะแนน (เมื่อแทนค่า x_1 เพศหญิง = 1 และแทนค่า $x_2 = 1, 5$ เมื่อ 1 คือมีปัจจัยเอื้อต่ำสุดและ 5 คือมีปัจจัยเอื้อสูงสุด) ซึ่งพบเพศหญิงมีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายมากกว่าเพศชาย ส่วนปัจจัยที่เหลือในการวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า เพศและปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายส่งผลต่อการผันแปรของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย อย่างไรก็ตามการผันแปรของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอีกร้อยละ 96.9 ยังไม่สามารถทำนายได้

ข้อเสนอแนะ

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถนำเสนอแนวทางเพื่อการปฏิบัติและการวิจัยได้ดังนี้

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

1. ผลการวิจัยนี้ เมื่อพิจารณารายละเอียด รายการอาหารที่นักเรียนเลือกบริโภคที่มีความถี่บ่อยและปริมาณมาก 6 ลำดับแรก จะเห็นว่าล้วนเป็นอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงและให้พลังงานสูง ซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะอ้วน ดังนั้นควรรณรงค์ให้ความรู้แก่นักเรียนในการเลือกบริโภคอาหารพลังงานต่ำที่เหมาะสมตามวัย และถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ

2. ผลการวิจัยนี้พบว่าปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหาร เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นควรมีการรณรงค์ให้ลดปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูง โดยเฉพาะอาหารและเครื่องดื่มที่จำหน่ายในโรงเรียน รอบโรงเรียน ที่บ้านนักเรียน โดยให้มีการประสานความร่วมมือระหว่างโรงเรียน และผู้ปกครองนักเรียน ในการหาอาหารและเครื่องดื่มที่มี

พลังงานต่ำทดแทนอาหารและเครื่องดื่มพลังงานสูง เช่น ทรนรงค์ให้นักเรียนเลือกบริโภคผลไม้รสหวานน้อยแทนการดื่มน้ำหวาน/น้ำอัดลม ไอศกรีม/โยเกิร์ต คือลดปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน และอาหารทอดลง

3. ผลการวิจัยนี้ พบว่านักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วน มีคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในระดับน้อย มีนักเรียนที่ออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อพอเพียงตามเกณฑ์ขั้นต่ำ 3 ครั้งต่อสัปดาห์น้อยกว่าร้อยละ 40 ซึ่งเมื่อพิจารณาข้อมูลการใช้เวลาว่าง พบนักเรียนใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการดูโทรทัศน์และใช้คอมพิวเตอร์ ดังนั้นควรมีการรณรงค์ให้นักเรียน ผู้ปกครอง และโรงเรียนร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น แทนเวลาการดูโทรทัศน์หรือใช้คอมพิวเตอร์

4. ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติทางกายเป็นตัวแปรสำคัญ ดังนั้น ควรมีการประสานงานร่วมมือกันระหว่าง กลุ่มนักเรียน ครู และผู้ปกครองนักเรียน โดยรณรงค์ผู้ปกครองจัดหาอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายให้เพียงพอ โรงเรียนควรจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายโดยมีนโยบายให้จัดบริเวณพื้นที่ให้นักเรียนได้ออกกำลังกาย และบริการอุปกรณ์การออกกำลังกาย เพื่อสนับสนุนกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย และสร้างบรรยากาศให้ทุกคนทั้งผู้บริหาร ครู เจ้าหน้าที่ทุกระดับ สนใจออกกำลังกาย เช่น จัดโครงการให้มีการออกกำลังกายร่วมกันช่วงเย็นก่อนกลับบ้านอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยมีกิจกรรมการตรวจสมรรถภาพร่างกาย การตรวจวัดระดับไขมัน ความดันโลหิตทุกเดือนประกอบด้วย เป็นต้น

5. ควรมีการรณรงค์เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆ เช่น เสียงตามสายในโรงเรียน โทรทัศน์ในห้องอาหาร จัดโปรแกรมผ่านระบบอินเตอร์เน็ตภายในโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการสร้างสุขนิสัยให้เกิดขึ้นในขณะเป็นนักเรียน ให้มีนิสัยในการดูแลน้ำหนักตนเองให้อยู่ในมาตรฐาน มีสุขนิสัยในการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัยนักเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการวิจัยครั้งนี้พบปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารเป็นเพียงหนึ่งปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ร้อยละ 17.7 ซึ่งการผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอีก ร้อยละ 82.3 ยังไม่สามารถทำนายได้ ดังนั้นควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆต่อไป ในทำนองเดียวกันผลการวิจัยครั้งนี้ พบตัวแปร 2 ตัวคือ เพศ และปัจจัยเอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่สามารถทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียนได้ร้อยละ 3.1 ซึ่งการผันแปรของพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอีกร้อยละ 96.9 ยังไม่สามารถทำนายได้ ดังนั้นควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆต่อไป

2. ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบนักเรียนร้อยละ 53.20 มีประวัติเริ่มอ้วนเมื่ออายุ 6-10 ขวบ และนักเรียนร้อยละ 29.4 มีประวัติเริ่มอ้วนเมื่ออายุน้อยกว่า 5 ขวบ ดังนั้นควรมีการศึกษาหารูปแบบการรณรงค์หญิงตั้งครรภ์และผู้เกี่ยวข้องในการเลี้ยงทารกให้ถูกต้องเพื่อสร้างสุขนิสัยในการบริโภคให้แก่เด็กตั้งแต่ก่อนวัยเรียน

3. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงพัฒนารูปแบบเพื่อแก้ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและภาวะอ้วนในนักเรียน โดยชักจูงเน้นให้ผู้ปกครอง และนักเรียนเป็นศูนย์กลางมีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัยให้มากที่สุด

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. สำนักงาน.มปป. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (อัดสำเนา).
- จันทร์ชิตา พุกษานานนท์. (2545, มิถุนายน). "อ้วนอันตราย," *ใกล้หมอ*. 26(6): 78-79.
- จันทร์เพ็ญ สุทษณะ. (2547) **พฤติกรรมกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตกรุงเทพมหานคร กรุงเทพฯ: ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาสุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- จารุณี ศรีทองมูม. (2550). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มีออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.**
- มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. (2549). **โรคอ้วนในเด็ก: สถานการณ์ปัจจุบัน แหล่งที่มา**
<http://www.thainhf.org/hrn/www/publish-Detail.asp?ID=8> (21 พฤษภาคม 2549).
- นริศรา พึ่งโพธิ์สภ. (2553) **ปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะอ้วนในกรุงเทพมหานคร.**
15 มี.ค. 2553 จากวิชาการ.คอม www.vcharkarn.com
- วิศาล เขาวงศ์ศิริ. (2551). **หนังสือพิมพ์รายวันแนวหน้า**. หน้า 16.
- สว่างเดือน สวัสดิ์. (2549). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขต**
วัฒนากรุงเทพมหานคร. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- Green, Lawrence. W.; etal. (1999). **Health Promotion Planning: An Education and Environment Approach.**
Toronto: May-Field Publishing.
- World Health Organization (WHO). (2006). **Obesity and overweight (online).** Available :
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf-obesity.pdf>.(May 3 2006).
- Yamane, T. (1996). **Statistic an Introductory Analysis. 3^{ed}**. New York: Harper and Row