

ผลการฝึกอบรมเกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติตนของเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินในการควบคุมน้ำหนัก

(Evaluation of weight control training on knowledge and practice of overweight primary school children

อรุณรัศมี บุนนาค วท.ม., วินัส ลิฬหกุล วท.ด., ลีวรรณ อุณาภิรักษ์ ภ.ม., ชุตินา อัดถาวรโกวิท วท.ม.
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ.

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการประเมินความรู้และการปฏิบัติตนของเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินในการควบคุมน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนและผู้ปกครองจำนวน 51 ครอบครัว นักเรียนมีอายุเฉลี่ย 10 ปี ดัชนีมวลกาย 25.37 กิโลกรัม/ตารางเมตร เปอร์เซนต์น้ำหนักเทียบกับส่วนสูงมาตรฐานเฉลี่ยเท่ากับ 149.01 นักเรียนและผู้ปกครองได้รับการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการส่งเสริมและการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักให้สู่เกณฑ์ปกติเป็นเวลา 2 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนและผู้ปกครอง แบบสอบถามความรู้และปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในเรื่องความรู้ และการปฏิบัติตนก่อนและภายหลังการอบรมโดยใช้ paired student t-test ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เพิ่มขึ้นภายหลังการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเลือกอาหารและการออกกำลังกาย ภายหลังการอบรมมีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ผู้ปกครองได้รับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเพื่อการลดน้ำหนักสำหรับเด็กน้ำหนักเกินร้อยละ 82.35 มีความมั่นใจในความสามารถของบุตรในการลดน้ำหนักร้อยละ 80 ดังนั้นการอบรมครั้งนี้ทำให้นักเรียนและผู้ปกครองมีความรู้และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

นำไปสู่การควบคุมน้ำหนักให้สู่เกณฑ์ปกติ ป้องกันไม่ให้เกิดโรคอ้วน

Abstract

This study aimed to evaluate knowledge and practice in weight control among overweight primary school children. It involved 51 overweight children and their parents. The children age averaged 10 years. Means of their body mass index and the percentage of standard weight for height were 25.37 kg/m² and 149.01. The intervention was a two-day workshop training that helped them aware of the effect of obesity and how to adjust their food consumption and exercise behavior. The data were collected by questionnaires. The results showed that after weight control workshop training the children's knowledge and practice scores were increased significantly ($p < 0.05$, $p < 0.01$) Eighty-two percentages of their parents had good knowledge in weight control. Most of them (80%) believed that their children were able to lose weight. It can be concluded that this workshop training could effectively help the overweight children and their parents gain knowledge and practice in weight control which leads to prevents obesity in children.

Key words : weight control, overweight children

ปัญหาหลักของโรคอ้วนในเด็กเกิดจากการเปลี่ยนแปลงแบบแผนกิจกรรมในชีวิตประจำวัน สภาพสังคมและสภาพโรงเรียน ทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีพลังงานมากขึ้น และเด็กมักจะใช้เวลาว่างหมดไปกับการนั่งดูทีวี เล่นวิดีโอเกมส์ เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ทำให้เด็กไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวหรือมีกิจกรรมมากนัก และโดยมากมักมีขนมขบเคี้ยวข้างกายด้วย การโฆษณา

EVALUATION OF WEIGHT CONTROL TRAINING ON KNOWLEDGE AND PRACTICE OF OVERWEIGHT PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Aroonrasamee Bunnak¹, Venus Leelahakul²,
Liwan Ounnapirok², Chutima Autthakornkovit³

¹Department of Pediatric Nursing, Faculty of Nursing, Mahidol University, E-mail:
nsabn@mahidol.ac.th

²Department of Fundamental Nursing, Faculty of Nursing, Mahidol University.

³Department of Public Health Nursing, Faculty of Nursing, Mahidol University.

Key words: weight control, overweight children

This study aimed to evaluate knowledge and practice in weight control among overweight primary school children. It involved 51 overweight children and their parents. The children age averaged 10 years. Means of their body mass index and the percentage of standard weight for height were 25.37 kg/m² and 149.01. The intervention was a two-day workshop training that helped them aware of the effect of obesity and how to adjust their food consumption and exercise behavior. The data were collected by questionnaires. The results showed that after weight control workshop training the children's knowledge and practice scores were increased significantly (P<0.05, P<0.01) Eighty-two percentages of their parents had good knowledge in weight control. Most of them (80%) believed that their children were able to lose weight. It can be concluded that this workshop training could effectively help the overweight children and their parents gain knowledge and practice in weight control which leads to prevents obesity in children.

Funding: Thai Health Promotion Foundation

Source: Thai Journal of Clinical Nutrition (TJCN), 2008, 2(1): 25-33. <http://tjcn.bigbig.com> (e-Journal)