

The Relationships between Food Consumption, Exercise and Nutritional Status of Adolescents in Bangkok Noi District, Bangkok Province *

Aroonrasamee Bunnag, Pannarat Sangperm, Weeraya Jungsomjatepaisal,
Yuwadee Pongsaranunthakul, Venus Leelahakul, Doungrut Wattanakitkrileart

Corresponding author: A.Bunnag
E-mail: nsabn@mahidol.ac.th

Aroonrasamee Bunnag RN MSc
Associate Professor, Department of Pediatric
Nursing, Faculty of Nursing, Mahidol University.

Pannarat Sangperm RN PhD
Lecturer, Department of Pediatric Nursing,
Faculty of Nursing, Mahidol University.

Weeraya Jungsomjatepaisal RN MNS
Assistant Professor, Department of Pediatric
Nursing, Faculty of Nursing, Mahidol University.

Yuwadee Pongsaranunthakul RN MA
Assistant Professor, Department of Pediatric
Nursing, Faculty of Nursing, Mahidol University.

Venus Leelahakul RN PhD
Associate Professor, Department of
Fundamental Nursing, Faculty of Nursing,
Mahidol University

Doungrut Wattanakitkrileart RN DNS
Assistant Professor, Department of Medical
Nursing, Faculty of Nursing, Mahidol University

**This study is part of the Health promotion model in the overweight primary school children project, funded by the Thai Health Promotion Foundation.*

Abstract:

Purpose: To study nutritional status and to search relationships between food consumption behavior and exercise, and the nutritional status of adolescents.

Design: Descriptive research.

Methods: The subjects comprised grade 7 students in academic year 2008 from 2 schools subordinated to the Office of the Basic Education Commission, Bangkok Education Service Area Office 3 Bangkok Noi. Data were collected from 410 students by simple random sampling. They were asked to answer rating scale questions about food consumption behavior and open-ended questions about weekly exercise and playing sports including details of activities and time spent. Their nutritional status were assessed using the standard weight-for-height percentage formula of the Nutrition Division, Department of Health, Ministry of Public Health, 1999. This data was analyzed using the Correlation and ANOVA.

Main findings: The sample group consists of 204 males and 206 females. The average age was 12.13 years. Most of their parents graduated from the primary school. They work for hire and can earn around 10,000-20,000 baht/month. The nutritional status of 39.3% of the students is normal. 10.5% are overweight. 29.5% are obese and 20.2% are underweight. Males are more overweight and underweight than females. Males spent more time on exercise than females with a statistical significance at level of $P < .001$. Food consumption behavior correlates with nutritional status at a statistically significant level of $r = .133$, $p < .01$. In contrast, this does not relate to time spent on exercise. The underweight group consumes fat, carbohydrate and glucose food more often than the overweight group; it is not over 2 days per week. The result is showed that the normal, overweight, obese and underweight groups have consumed rice, vegetable, fruits, pure milk and water for 3-5 days per week. And they also spent time on exercise approximately 167.11 minutes per week.

Conclusion and recommendations: For well-being and good health in future adults, further studies of the unsuitable food consumption behavior of the overweight and underweight adolescents are recommended.

Keywords: nutritional status, adolescents, food consumption behavior, exercise

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ในเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร *

อรุณรัศมี บุญนาค พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม วีรยา จิงสมเจตไพศาล ยุวดี พงษ์สารนันทกุล
วินัส ลิฬหกุล ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ

Corresponding author: อรุณรัศมี บุญนาค
E-mail: nsabn@mahidol.ac.th

อรุณรัศมี บุญนาค RN MSc
รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลกุมาร
เวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม RN PhD
อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วีรยา จิงสมเจตไพศาล RN MNS
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลกุมาร
เวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ยุวดี พงษ์สารนันทกุล RN MA
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลกุมาร
เวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วินัส ลิฬหกุล RN PhD
รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ RN DNS
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

*เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง รูปแบบพฤติกรรม
การส่งเสริมสุขภาพในเด็กวัยรุ่นไทยที่มีภาวะ
โภชนาการเกิน ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุน
สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและศึกษาความสัมพันธ์
ของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย กับภาวะ
โภชนาการของเด็กวัยรุ่น

รูปแบบการวิจัย: เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย

วิธีดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ปีการศึกษา 2551 ในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 3 บางกอกน้อย
จำนวน 2 โรงเรียน สุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 410 คน เก็บ
รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็น
แบบประเมินค่า และแบบสอบถามการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา
ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นแบบปลายเปิด ให้เติมกิจกรรมและเวลา
ที่ใช้ ประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าร้อยละมาตรฐานน้ำหนักต่อ
ส่วนสูงของกองโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2542 วิเคราะห์ข้อมูล
โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน Correlation และ ANOVA

ผลการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างอายุเฉลี่ย 12.13 ปี เพศชาย 204 คน
เพศหญิง 206 คน ส่วนใหญ่ติดตามมาจากระดับประถมศึกษา อาชีพ
รับจ้าง รายได้ครอบครัว 10,000.00 – 20,000.00 บาท/เดือน
ภาวะโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติร้อยละ 39.3 ทุ้มร้อยละ
10.5 อ้วนร้อยละ 29.5 ผอมร้อยละ 20.2 เพศชายอ้วนมากกว่า
และผอมน้อยกว่าเพศหญิง เวลาเฉลี่ยในการออกกำลังกายเพศชาย
มากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) ภาวะ
โภชนาการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติ ($r = .133, P < .01$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับ
การใช้เวลาในการออกกำลังกาย โดยกลุ่มผอมมีการบริโภคอาหาร
ไขมัน เบี่ยง น้ำตาลน้อยกว่ากลุ่มอ้วนแต่ไม่เกิน 2 วัน/สัปดาห์ กลุ่ม
ปกติ ทุ้ม อ้วน ผอมมีการบริโภคข้าว ผัก ผลไม้ นมจืด น้ำเปล่า
3-5 วัน/สัปดาห์ ใช้เวลาในการออกกำลังกายเฉลี่ย 167.11 นาที/
สัปดาห์

สรุปและข้อเสนอแนะ: ควรมีการศึกษารายละเอียดพฤติกรรมกรรมการ
บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นกลุ่มอ้วนและผอมเพื่อสุขภาพ
ที่ดีต่อไปในวัยผู้ใหญ่

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการ วัยรุ่น พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
การออกกำลังกาย