บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน” มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่ ในบทนี้ ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของประชากร

4.2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการของเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่

4.3 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของประชากร

ประชากรในงานวิจัยครั้งนี้ได้แก่ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนบ้านบางนางลี่ ต.บางนางลี่ อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม จำนวน 73 คน โดยนำเสนอข้อมูลพื้นฐานของเด็กนักเรียนตามตาราง ดังนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงค่าจำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลพื้นฐานของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านบางนางลี่

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
-ชาย	47	64.4
-หญิง	26	35.6
อายุ		
-7 ปี	1	1.4
-8 ปี	1	1.4
-9 ปี	9	12.3
-10 ปี	13	17.8
-11 ปี	13	17.8
-12 ปี	34	46.6
-13 ปี	2	2.7

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
-ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	1	1.4
-ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	9	12.3
-ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	7	9.6
-ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	23	31.5
-ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	33	45.2
จำนวนพี่น้อง		
-1 คน	15	20.5
-2 คน	33	45.2
-3 คน	21	28.8
-4 คน	2	2.7
-5 คน	2	2.7

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.4 (n=47) ส่วนใหญ่อายุประมาณ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.6 (n=34) และนักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 6 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 45.2 (n=33) และ 31.5 (n=23) ตามลำดับ และในครอบครัวส่วนใหญ่บิดามารดาจะมีบุตร 2 คน คิดเป็นร้อยละ 45.2 (n=33)

4.2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการของเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่

โดยคำถามพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารมีทั้งหมด 11 ข้อดังนี้

1. ฉันรับประทานขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ข้าวโพดอบกรอบ ข้าวเกรียบทอด
2. ฉันดื่มน้ำอัดลม เช่น โค๊ก เป๊ปซี่ แฟนต้า
3. ฉันรับประทานขนมหวาน เช่นโดนัท คุกกี้ เค้ก แยมโรล เครปญี่ปุ่น
4. ฉันรับประทานอาหารที่ให้กากใยสูงเช่นผักและผลไม้
5. ฉันดื่มน้ำผลไม้ 100% หรือน้ำเปล่า
6. ฉันรับประทานอาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า
7. ฉัน**ไม่**รับประทานอาหารที่ผักผสมอยู่
8. ฉันรับประทานกับข้าวประเภทเนื้อสัตว์ติดมันเช่นไก่ทอดติดหนัง ขาหมู ไข่พะโล้ใส่หมูสามชั้น
9. ฉันรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ

10. ฉันอ่านฉลากอาหารทุกครั้ง เพื่อดูคุณค่าทางโภชนาการก่อนซื้อและรับประทานอาหารนั้นๆ
11. ฉันจะหยุดรับประทานอาหารเมื่อรู้สึกอิ่ม

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าจำนวนและร้อยละจำแนกตามรายข้อของพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์

ข้อคำถาม	ไม่เคยทำเลย	ทำ1วัน	ทำ2วัน	ทำ3วัน	ทำ4วัน	ทำ5วัน	ทำ6วัน	ทำทุกวัน
1.	n=6 (8.2%)	n=10 (13.7%)	n=7 (9.6%)	n=4 (5.5%)	n=5 (6.8%)	n=1 (1.4%)	n=3 (4.1%)	n=37 (50.7%)
2.	n=8 (11.0%)	n=10 (13.7%)	n=10 (13.7%)	n=5 (6.8%)	n=5 (6.8%)	n=5 (6.8%)	n=10 (13.7%)	n=20 (27.4%)
3.	n=7 (9.6%)	n=17 (23.3%)	n=11 (15.1%)	n=10 (13.7%)	n=8 (11.0%)	n=3 (4.1%)	n=6 (8.2%)	n=11 (15.1%)
4.	n=3 (4.1%)	n=6 (8.2%)	n=5 (6.8%)	n=4 (5.5%)	n=5 (6.8%)	n=5 (6.8%)	n=6 (8.2%)	n=39 (53.4%)
5.	n=3 (4.1%)	n=2 (2.7%)	n=3 (4.1%)	n=2 (2.7%)	n=4 (5.5%)	n=4 (5.5%)	n=2 (2.7%)	n=53 (72.6%)
6.	n=35 (47.9%)	n=15 (20.5%)	n=7 (9.6%)	n=4 (5.5%)	n=2 (2.7%)	n=3 (4.1%)	n=3 (4.1%)	n=4 (5.5%)
7.	n=48 (65.8%)	n=6 (8.2%)	n=4 (5.5%)	n=3 (4.1%)	n=1 (1.4%)	-	n=2 (2.7%)	n=9 (12.3%)
8.	n=8 (11.0%)	n=12 (16.4%)	n=6 (8.2%)	n=8 (11.0%)	n=3 (4.1%)	n=5 (6.8%)	n=4 (5.5%)	n=27 (37.0%)
9.	n=21 (28.8%)	n=7 (9.6%)	n=6 (8.2%)	n=5 (6.8%)	n=4 (5.5%)	n=3 (4.1%)	n=2 (2.7%)	n=25 (34.2%)
10.	n=23 (31.5%)	n=5 (6.8%)	n=8 (11.0%)	n=3 (4.1%)	n=4 (5.5%)	n=5 (6.8%)	n=4 (5.5%)	n=21 (28.8%)
11.	n=9 (12.3%)	n=3 (4.1%)	n=1 (1.4%)	n=3 (4.1%)	n=1 (1.4%)	n=1 (1.4%)	-	n=55 (75.3%)

จากตารางที่ 4.2 พบว่า เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านบางนางลี่ จำนวน 73 คน จากการตอบแบบสอบถามของเด็กสำหรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่จะหยุดรับประทานอาหารเมื่อรู้สึกอิ่ม กล่าวคือ เด็กนักเรียนส่วนใหญ่จะปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน ร้อยละ 75.3 (n=55) และรองลงมาจะชอบดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ 100% มากกว่าดื่มน้ำอัดลม โดยจะปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน ร้อยละ 72.6 (n=53) นอกจากนี้ยังชอบรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักและผลไม้ จะปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน ร้อยละ 53.4 (n=39) และไม่ค่อยรับประทานอาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ และพิซซ่า โดยเด็กส่วนใหญ่ใน 1 สัปดาห์ จะไม่เคยทำเลย ร้อยละ 47.9 (n=35)

4.3 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่

โดยคำถามพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายมีทั้งหมด 9 ข้อดังนี้

1. ฉันเล่นกีฬาหนักๆ เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน หรือเทนนิส โดยใช้เวลาติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 15-20 นาที
2. ฉันช่วยผู้ปกครองทำงานบ้านจนเหงื่อออก เช่น ล้างจาน ถูบ้าน กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ โดยใช้ทำเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที
3. ฉันนั่งเล่นอินเตอร์เน็ต หรือเกมส์คอมพิวเตอร์โดยใช้เวลาเล่นติดต่อกันไม่เกิน 2 ชั่วโมง
4. ฉันใช้วิธีการเดินระยะทางใกล้ๆแทนการใช้รถ
5. ฉันดูทีวี หรือวีซีดีโดยใช้เวลาติดต่อกันไม่เกิน 2 ชั่วโมง
6. ฉันนั่งอ่านหนังสือโดยใช้เวลานานติดต่อกันไม่เกิน 2 ชั่วโมง
7. หลังเลิกเรียน ฉันออกไปวิ่งเล่นหรือเดินเล่นแทนการนั่งดูทีวีหรือเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์
8. ฉันเล่นกีฬาเบาๆ เช่น วิ่งจ๊อกกิ้ง ฮูล่าฮูป ปิงปองโดยใช้เวลาติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที
9. ช่วงพักกลางวันฉันออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนแทนการนั่งเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าจำนวนและร้อยละจำแนกตามรายข้อของพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์

ข้อคำถาม	ไม่เคยทำเลย	ทำ1วัน	ทำ2วัน	ทำ3วัน	ทำ4วัน	ทำ5วัน	ทำ6วัน	ทำทุกวัน
1.	n=6 (8.2%)	n=13 (17.8%)	n=8 (11.0%)	n=5 (6.8%)	n=1 (1.4%)	n=4 (5.5%)	n=3 (4.1%)	n=33 (45.2%)
2.	n=10 (13.7%)	n=3 (4.1%)	n=10 (13.7%)	n=6 (8.2%)	n=4 (5.5%)	n=3 (4.1%)	n=2 (2.7%)	n=35 (47.9%)
3.	n=16 (21.9%)	n=8 (11.0%)	n=12 (16.4%)	n=5 (6.8%)	-	n=2 (2.7%)	n=4 (5.5%)	n=26 (35.6%)
4.	n=15 (20.5%)	n=9 (12.3%)	n=8 (11.0%)	n=4 (5.5%)	n=5 (6.8%)	n=5 (6.8%)	n=2 (2.7%)	n=25 (34.2%)
5.	n=17 (23.3%)	n=11 (15.1%)	n=11 (15.1%)	n=4 (5.5%)	n=4 (5.5%)	n=3 (4.1%)	-	n=23 (31.5%)
6.	n=16 (21.9%)	n=11 (15.1%)	n=12 (16.4%)	n=8 (11.0%)	n=4 (5.5%)	n=5 (6.8%)	n=1 (1.4%)	n=16 (21.9%)
7.	n=11 (15.1%)	n=7 (9.6%)	n=7 (9.6%)	n=6 (8.2%)	n=8 (11.0%)	n=1 (1.4%)	n=4 (5.5%)	n=29 (39.7%)
8.	n=26 (35.6%)	n=8 (11.0%)	n=9 (12.3%)	n=6 (8.2%)	n=7 (9.6%)	n=5 (6.8%)	n=1 (1.4%)	n=11 (15.1%)
9.	n=50 (68.5%)	n=5 (6.8%)	n=2 (2.7%)	n=6 (8.2%)	n=4 (5.5%)	n=2 (2.7%)	-	n=4 (5.5%)

จากตารางที่ 4.3 พบว่า เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านบางนางลี่ จำนวน 73 คน จากการตอบแบบสอบถามของเด็กสำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่จะช่วยผู้ปกครองทำงานบ้านจนเหงื่อออก เช่น ล้างจาน ถูบ้าน กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ โดยใช้เวลาทำติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 47.9 (n=35) รองลงมาจะชอบเล่นกีฬาหนักๆ เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน หรือเทนนิสโดยใช้เวลาติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 15-20 นาที คิดเป็นร้อยละ 45.2 (n=33) และหลังเลิกเรียนส่วนใหญ่ จะออกไปวิ่งเล่นมากกว่าการนั่งเล่นเกมส์หรือดูทีวี โดยจะทำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 39.7 และ (n=29) แต่อย่างไรก็

ตามพบว่า เวลาพักกลางวันส่วนใหญ่จะไม่ชอบออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนแต่จะนั่งเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์มากกว่า คิดเป็นร้อยละ 68.5 (n=50)