โครงร่างวิจัย

เรื่อง

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน

โดย

อาจารย์ ดร.มัณฑนาวดี เมธาพัฒนะ

ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ปีงบประมาณ 2560

รายงานการวิจัย

เรื่อง

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ในเด็กวัยเรียน

โดย

อาจารย์ ดร.มัณฑนาวดี เมธาพัฒนะ วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ

ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
ปีงบประมาณ 2560

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน” ได้ดำเนินการวิจัยโดยได้รับความร่วมมือจากหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอพระขอบคุณผู้อำนวยการและคุณครูโรงเรียนบ้านบางนางลี่ที่อนุญาตให้ผู้วิจัย เข้าไปเก็บข้อมูลกับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ขอขอบคุณนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านบางนางลี่ที่ให้ความรวมมือในการทำแบบสอบถามเป็นอย่างดียิ่ง

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาที่ให้การสนับสนุนทุกประการในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้

ดร.มัณฑนาวดี เมธาพัฒนะ

21 สิงหาคม 2560

บทคัดย่อ

ชื่อรายงานการวิจัย : พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน

ชื่อผู้วิจัย : มัณฑนาวดี เมธาพัฒนะ

ปีที่ทำการวิจัย : 2560

.....

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่2 ถึง ปีที่6 โรงเรียนบ้านบางนางลี่ ต.บางนางลี่ อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม จำนวน 73 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ และร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.4 ส่วนใหญ่อายุประมาณ 12 ปี และนักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 5 และ 6 และในครอบครัวส่วนใหญ่บิดามารดาจะมีบุตร 2 คน ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการพบว่า ส่วนใหญ่จะหยุดรับประทานอาหารเมื่อรู้สึกอิ่ม รองลงมาจะชอบดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ 100% มากกว่าดื่มน้ำอัดลม นอกจากนี้ยังชอบรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักและผลไม้ และไม่ค่อยรับประทานอาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ และพิซซ่า ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายพบว่า ส่วนใหญ่จะช่วยผู้ปกครองทำงานบ้านจนเหงื่อออก เช่น ล้างจาน ถูบ้าน กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ โดยใช้เวลาทำติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที รองลงมาจะชอบเล่นกีฬาหนักๆ เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน หรือเทนนิสโดยใช้เวลาติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 15-20 นาที และหลังเลิกเรียนส่วนใหญ่จะออกไปวิ่งเล่นมากกว่าการนั่งเล่นเกมส์หรือดูทีวี ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้บริหารโรงเรียนและอาจารย์ประจำชั้นควรมีส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การจัดการแข่งขันกีฬาที่เด็กชอบเป็นทีม เพื่อให้เด็กเกิดความสนุกสนานและไม่เบื่อ เหมือนเล่นกับเพื่อน ไม่ถูกบังคับ

Abstract

Research Title : Health Promotion Behavior of School-age Children

Author : Miss Muntanavadee Matytapattana

Year : 2017

.....

This Survey research aimed to evaluate food consumption and exercise behavior of school-age children. Populations were 73 students who studied grade 2 to grade 6 at Baan Bang Nang Li School. The research instruments were the demographic, food consumption behavior, and exercise behavior questionnaires. Data were analyzed using by frequency and percentage.

The results indicated that the majority of the subjects were boy (64.4%) and most of them were 12 years old. The majority of them studied between the grade 5 and 6 and the majority of their parents had 2 children (45.2%). Most of students would stop eating when they are full. They preferred drink water or 100% fruit juice to soft drink. Furthermore, they preferred consumed high fiber diet to fast food. The majority of students continuously helped their parents to do housework at least 30 minutes. They liked to play hard sport at least 15-20 minutes. After class, students preferred exercise to play games or watch televisions. This study has suggested that administrators and teachers of school should encourage and support the activities for students. For example, teacher should organize the sport competition for them and they would enjoy with their friends.

สารบัญ

		หน้า
	บทคัดย่อ	
	Abstract	
	กิตติกรรมประกาศ	
	สารบัญ	
บทที่ 1	บทนำ	1
	1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
	1.2 คำถามการวิจัย	2
	1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	2
	1.4 ขอบเขตของโครงการวิจัย	2
	1.5 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	2
	1.6 ตัวแปรในการวิจัย	3
	1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
บทที่ 2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
	2.1 เด็กวัยเรียน	4
	2.2 พัฒนาการของเด็กวัยเรียน	5
	2.3 พฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียน	8
	2.4 การเลี้ยงดูเด็ก	9
	2.5 ลักษณะของพ่อแม่	10
	2.6 เด็กที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์และอ้วน	11
	2.7 กรอบแนวความคิดในการวิจัย	13
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	14
	3.1 ประชาการและกลุ่มตัวอย่าง	14
	3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	14
	3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	15
	3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	15
บทที่ 4	การวิเคราะห์ข้อมูล	16
	4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของประชาการ	16
	4.2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการของเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่	17

สารบัญ (ต่อ)

		หน้า
	4.3 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนโรงเรียนบ้านบางนางลี่	19
บทที่ 5	อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	22
	5.1 สรุปผลการวิจัย	22
	5.2 อภิปรายผล	23
	5.3 ข้อเสนอแนะ	24
	บรรณานุกรม	25
	ภาคผนวก	28
	ก. ภาพกิจกรรม	29
	ข. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
	ค. มคอ.3	39
	ง. หนังสือการนำผลงานไปใช้ประโยชน์	58
	ประวัติผู้วิจัย	60

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 4.1	แสดงค่าจำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลพื้นฐานของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านบางนางลี่	16
ตารางที่ 4.2	แสดงค่าจำนวนและร้อยละจำแนกตามรายข้อของพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์	18
ตารางที่ 4.3	แสดงค่าจำนวนและร้อยละจำแนกตามรายข้อของพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์	20

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 2.1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย 13