

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนหญิงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงได้ค่าตั้งแต่ +2SD ถึง +3SD ขึ้นไป จำนวน 8 คน เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 2 กรกฎาคม - 6 กันยายน 2550 เสนอผลการศึกษาในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย ซึ่งแบ่งออกเป็น 7 ส่วน ดังนี้

- | | |
|-----------|---|
| ส่วนที่ 1 | ข้อมูลส่วนบุคคล (ตาราง 4.1) |
| ส่วนที่ 2 | ข้อมูลด้านการรับประทานอาหาร (ตาราง 4.2-4.3) |
| ส่วนที่ 3 | ข้อมูลด้านกิจกรรม (ตาราง 4.4) |
| ส่วนที่ 4 | ความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ (ตาราง 4.5-4.6) |
| ส่วนที่ 5 | การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ตาราง 4.7-4.8) |
| ส่วนที่ 6 | การออกกำลังกาย (ตาราง 4.9-4.10) |
| ส่วนที่ 7 | การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษา (ตาราง 4.11) |

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n = 8)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
10 ปี	4	50
11 ปี	4	50
การอยู่อาศัย		
อยู่กับบิดา-มารดา	8	100.00
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
2-3 คน	3	37.50
4-5 คน	4	50.00
6-7 คน	1	12.50
อาชีพบิดา		
รับจ้าง	3	37.50
รับราชการ	3	37.50
ค้าขาย	2	25.00
อาชีพมารดา		
รับจ้าง	3	37.50
ค้าขาย	3	37.50
แม่บ้าน	2	25.00
รายได้ของครอบครัว		
10,001-20,000 บาท	4	50.00
20,001-30,000 บาท	2	25.00
> 30,000 บาท	2	25.00

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนเงินที่ได้รับในแต่ละวัน		
< 30 บาท	1	12.50
30-50 บาท	6	75.00
> 50 บาท	1	12.00

จากตาราง 4.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุ 10 ปี และอายุ 11 ปี ร้อยละ 50.00 เท่ากัน ทุกคนอาศัยอยู่กับบิดามารดา จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4-5 คน ร้อยละ 50.00 บิดาและมารดาประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 37.50 เท่ากัน รายได้ของครอบครัว 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 50.00 ได้รับเงินวันละ 30-50 บาท ร้อยละ 75.00

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านการรับประทานอาหาร

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนมื้ออาหารหลัก หมู่อาหารอาหารมื้อหลัก วิธีการปรุงอาหารและรสชาติอาหารที่ชอบ (n=8)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนมื้ออาหารหลัก		
3 มื้อ	8	100.00
หมู่อาหารที่ชอบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เนื้อสัตว์ ปลา ไข่	8	100.00
ข้าว แป้ง น้ำตาล	2	25.00
อาหารที่มีไขมัน	2	25.00
ผลไม้ชนิดต่าง ๆ	2	25.00
ผักชนิดต่าง ๆ	1	12.50
อาหารมื้อหลักที่ชอบรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ข้าวผัด	2	25.00
ก๋วยเตี๋ยวน้ำ	2	25.00
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย	1	12.50
ขนมจีน	1	12.50
ข้าวไก่ทอด	1	12.50
ข้าวไข่เจียว	1	12.50
วิธีการปรุงอาหารที่ชอบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ทอด	6	75.00
ปิ้ง/ย่าง	5	62.50
ต้ม	4	50.00
ผัด	3	37.50
แกง	2	25.00
ยำ	1	12.50
นึ่ง	1	12.50

ตาราง 4.2 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รสชาติอาหารที่ชอบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
หวาน	7	87.50
กลมกล่อม	4	50.00
เผ็ด	2	25.00
เปรี้ยว	2	25.00
เค็ม	1	12.50
จืด	1	12.50

จากตาราง 4.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อและชอบรับประทานเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ อาหารมื้อหลักที่ชอบรับประทาน คือ ข้าวผัดและก๋วยเตี๋ยวน้ำ ร้อยละ 25.00 เท่ากัน ชอบอาหารประเภททอดร้อยละ 75.00 และชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวาน ร้อยละ 87.50

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนมื้ออาหารว่าง อาหารว่าง เครื่องดื่ม ผลไม้ที่ชอบรับประทานและปริมาณน้ำที่ดื่ม/วัน (n=8)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนมื้ออาหารว่าง		
2 มื้อ	1	12.50
มากกว่า 2 มื้อ	7	87.50
อาหารว่างที่ชอบรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ขนมปัง เช่น ขนมปังไส้ครีม/ไส้หมูหยอง เป็นต้น	4	50.00
ขนมหวาน	3	37.50
ผลไม้	1	12.50
เครื่องดื่มที่ชอบดื่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
น้ำอัดลม	4	50.00
น้ำผลไม้	4	50.00
น้ำหวาน	1	10.00
น้ำชา	1	10.00
ผลไม้ที่ชอบรับประทาน		
ไม่ชอบรับประทาน	1	12.50
ชอบรับประทาน	7	87.50
ส้ม	3	37.50
มังคุด	1	12.50
ฝรั่ง	1	12.50
แตงโม	1	12.50
เงาะ	1	12.50
ปริมาณน้ำที่ดื่ม/วัน		
5-6 แก้ว	4	50.00
7-8 แก้ว	4	50.00

จากตาราง 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารว่างวันละมากกว่า 2 มื้อ ร้อยละ 87.50 อาหารว่างที่ชอบรับประทาน คือ ขนมปัง ร้อยละ 50.00 ชอบดื่มน้ำอัดลมและน้ำผลไม้ ร้อยละ 50.00 เท่ากัน ชอบรับประทานผลไม้ ร้อยละ 87.50 โดยชอบรับประทานส้ม ร้อยละ 37.50 ดื่มน้ำวันละ 5-6 แก้วและ 7-8 แก้ว ร้อยละ 50.00 เท่ากัน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านกิจกรรม

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลด้านกิจกรรม (n=8)

ข้อมูลด้านกิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง		
กินขนมขบเคี้ยวหรืออาหารอื่น ๆ	3	37.50
งานอดิเรก	5	62.50
วาดรูป	2	25.00
เล่นเกม	2	25.00
เล่นอินเทอร์เน็ต	1	12.50
การออกกำลังกายที่ทำเป็นประจำ		
วิ่ง	3	37.50
ปั่นจักรยาน	2	25.00
กระโดดเชือก	1	12.50
เล่นแฮร์บอล	1	12.50
แบดมินตัน	1	12.50
ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อวัน		
< 10 นาที	3	37.50
11-20 นาที	4	50.00
> 21 นาที	1	12.50
แรงจูงใจในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ต้องการลดความอ้วน	6	75.00
ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง	5	62.50
รู้สึกสนุกสนานเมื่อออกกำลังกาย	3	37.50

จากตาราง 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง คือ ทำงานอดิเรก ร้อยละ 62.50 ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเป็นประจำ ร้อยละ 37.50 ออกกำลังกายวันละ 11-20 นาที ร้อยละ 50.00 และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย คือ ต้องการลดความอ้วน ร้อยละ 75.00

ส่วนที่ 4 ความรู้โรคชนบัญญัติ 9 ประการ

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับคะแนนความรู้เรื่องโรคชนบัญญัติ 9 ประการก่อนและหลังรับคำปรึกษา (n = 8)

ก่อนรับคำปรึกษา			หลังรับคำปรึกษา		
คะแนน	ระดับ	จำนวน (ร้อยละ)	คะแนน	ระดับ	จำนวน (ร้อยละ)
80-100	ดีมาก	5 (62.50)	80-100	ดีมาก	8 (100.00)
70-79	ดี	2 (25.00)	70-79	ดี	0 (0.00)
60-69	พอใช้	0 (0.00)	60-69	พอใช้	0 (0.00)
50-59	ต่ำ	1 (12.50)	50-59	ต่ำ	0 (0.00)
0-49	ต้องปรับปรุง	0 (0.00)	0-49	ต้องปรับปรุง	0 (0.00)

จากตาราง 4.5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องโรคชนบัญญัติ 9 ประการก่อนการให้คำปรึกษาอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 62.50 และหลังการให้คำปรึกษาทุกคนมีความรู้เรื่องโรคชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 100

ตาราง 4.6 เปรียบเทียบคะแนนความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ก่อนและหลังรับคำปรึกษา
(n = 8)

ข้อมูล	คะแนนเฉลี่ย	SD	T	p
ก่อนรับคำปรึกษา	77.50	10.00	-2.530	.011*
หลังรับคำปรึกษา	91.25	5.83		

* p < .05

จากตาราง 4.6 พบว่าก่อนการรับคำปรึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เท่ากับ 77.50 (SD = 10.00) ภายหลังกการรับคำปรึกษา พบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เพิ่มขึ้นเป็น 91.25 (SD = 5.83) ซึ่งจากการเปรียบเทียบพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 5 การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (n = 8)

ก่อนรับคำปรึกษา			หลังรับคำปรึกษา		
คะแนนเฉลี่ย	ระดับ	จำนวน (ร้อยละ)	คะแนนเฉลี่ย	ระดับ	จำนวน (ร้อยละ)
1.50-2.49	พอใช้	7 (87.50)	1.50-2.49	พอใช้	7 (87.50)
2.50-4.00	ดี	1 (12.50)	2.50-4.00	ดี	1 (12.50)

จากตาราง 4.7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ก่อนและหลังรับคำปรึกษาอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 87.50 เท่ากัน

ตาราง 4.8 เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการก่อนและหลังรับคำปรึกษา (n = 8)

ข้อมูล	คะแนนเฉลี่ย	SD	T	p
ก่อนรับคำปรึกษา	53.50	7.23		
หลังรับคำปรึกษา	54.88	8.66	-0.841	.400

จากตาราง 4.8 พบว่าก่อนรับคำปรึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เท่ากับ 53.50 (SD = 7.23) และหลังรับคำปรึกษามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 54.88 (SD = 8.66) ซึ่งจากการเปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มตัวอย่างพบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ส่วนที่ 6 การออกกำลังกาย

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการออกกำลังกาย (n = 8)

ก่อนรับคำปรึกษา			หลังรับคำปรึกษา		
คะแนนเฉลี่ย	ระดับ	จำนวน (ร้อยละ)	คะแนนเฉลี่ย	ระดับ	จำนวน (ร้อยละ)
0.00-1.49	ไม่ดี	4 (50.00)	0.00-1.49	ไม่ดี	0 (0.00)
1.50-2.49	พอใช้	1 (12.50)	1.50-2.49	พอใช้	3 (37.50)
2.50-4.00	ดี	3 (37.50)	2.50-4.00	ดี	5 (62.50)

จากตาราง 4.9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายก่อนรับคำปรึกษาอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 50.00 และหลังรับคำปรึกษาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 62.50

ตาราง 4.10 เปรียบเทียบคะแนนการออกกำลังกายก่อนและหลังรับคำปรึกษา (n = 8)

ข้อมูล	คะแนนเฉลี่ย	SD	T	p
ก่อนรับคำปรึกษา	10.13	5.38		
หลังรับคำปรึกษา	12.75	2.12	-1.123	.261

จากตาราง 4.10 พบว่าก่อนรับคำปรึกษากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการออกกำลังกายเท่ากับ 10.13 (SD = 5.38) และหลังรับคำปรึกษามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.75 (SD = 2.12) ซึ่งจากการเปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มตัวอย่างพบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ส่วนที่ 7 การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษา

ตาราง 4.11 การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างจำแนกรายสัปดาห์ (n=8)

คนที่	น้ำหนักระหว่างการให้การปรึกษา (สัปดาห์)								น้ำหนักหลังการ ให้การปรึกษา	ความแตกต่างของ น้ำหนักก่อนและ หลังการให้ คำปรึกษา
	น้ำหนักก่อนการ ให้การปรึกษา	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 7	สัปดาห์ที่ 8		
1	53	53.5	54	54	54.3	54.3	54.2	54.2	54.5	+1.5
2	50	50	49.8	49.8	49.7	49.6	49.5	49.5	49.4	-0.6
3	61	60.9	60.9	60.8	61	61.5	61.8	61.8	62	+1.0
4	57.6	57.5	57.5	57.3	57.3	57.2	57.2	57.1	57	-0.6
5	59	59	58.9	58.8	58.7	58.6	58.5	58.4	58.4	-0.6
6	52.5	52.4	52.4	52.3	52.3	52.2	52.1	52.1	52	-0.5
7	46.5	46.5	46.5	46.4	46.7	46.7	46.8	46.9	47	+0.5
8	66	66	65.9	65.8	66.5	66.5	66.6	66.6	66.7	+0.7

จากตาราง 4.11 พบว่าภายหลังการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1, 3, 7 และ 8 มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นระหว่าง 0.5-1.5 กิโลกรัม คนที่ 2, 4, 5 และ 6 มีน้ำหนักลดลงระหว่าง 0.5-0.6 กิโลกรัม