

# The Effectiveness of Weight Loss Programs on Body Weight and Health Behavior of the Over Weight condition of Elementary School Children at Anuban Wat Angthong School, Muang District, Ang Thong Province

## Abstract

*Chompoonute Prathumwan, B.N.S\**

This quasi-experimental study aimed to investigate the effect of weight loss program to body weight and health behavior by application modified thinks and behavioral theory for weight control among over weight students at level 4-6 of primary school, Muang District, Ang Thong Province. The subject were 64 students, level 4-6 of primary school that divided to be an experimental group and control group simple random sampling by lottery, each group were 32 students. The experimental group was received weight loss program by survey health behavior and composed of different activities such as lecture about obesity, complicated of obesity, nutrition, exercise, demonstration and practice about modified thinks and behavior and attended to weight loss. The duration time was intervened to 10 weeks. Data were collected by questionnaires application from Bureal of Nutrition Anamai ministry of Public Health compound both consumption food and exercise; these questions are estimate value 20 questions and experiment using reliability 0.80. The descriptive data were analyzed by descriptive statistics such as frequency distribution, proportion, mean, standard deviation and min-max values. Paired t-test and independent t-test were used for variables comparison. Statistical significance was set at  $p < 0.05$ . The results show that after implementation, the experimental group had good behavior health mean scores higher and an average body weight less than before implementation and the comparison group significantly difference at  $p < 0.001$

**Keywords:** Weight loss Program, over weight

*\*Community Health office, Angthong Hospital, Ang Thong Provice*

# ประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนักต่อน้ำหนักตัว และพฤติกรรมสุขภาพของเด็กนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โรงเรียนอนุบาลวัดอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง

บทคัดย่อ

ชมพูนุท ประทุมวัน, พย.บ.\*

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมลดน้ำหนักต่อน้ำหนักตัวและพฤติกรรมสุขภาพของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โรงเรียนอนุบาลวัดอ่างทอง อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 64 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยการจับฉลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 32 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมลดน้ำหนักโดยการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนและภัยที่เกิดจากโรคอ้วน โภชนาการ ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ประกอบการสาธิตและปฏิบัติ การปรับความคิดและการปรับพฤติกรรม และการตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก เป็นเวลา 10 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ซึ่งผู้ศึกษาประยุกต์จากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วย 2 ด้าน คือการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 20 ข้อ นำไปทดลองใช้และหาค่าความเที่ยงได้ 0.80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาได้แก่การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ใช้สถิติเปรียบเทียบภายในกลุ่มด้วย Paired t-test เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มด้วย Independent t-test ผลการวิจัย พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.001$  มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวน้อยกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.001$

**คำสำคัญ :** โปรแกรมลดน้ำหนัก ภาวะน้ำหนักเกิน

\*กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง

## บทนำ

ภาวะโภชนาการเกินเป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพของคนในยุคปัจจุบัน เนื่องจากมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรคสังหารเสื่อมก่อนวัยอันควร และเป็นปัญหาที่พบมากขึ้นทั่วโลก คนไทยมีแนวโน้มในการมีภาวะโภชนาการเกิน เพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีปัจจัยที่เป็นสาเหตุหลายประการเช่นจากการมีพฤติกรรมบริโภคที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งพบ

ได้ในทุกเพศทุกวัยจากการชอบอาหารจานด่วน อาหารประเภททอด ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มที่มีรสหวานประเภทน้ำอัดลมนอกจากนั้นยังพบการรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป และการรับประทานหลายมื้อต่อวันมีการเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง ซึ่งเป็นผลให้มีพลังงานเหลือสะสมเป็นไขมันมากขึ้น ปัจจัยทางพันธุกรรมและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อภาวะโภชนาการ ได้แก่ การอยู่แต่ในบ้านดูโทรทัศน์ไม่มีโอกาสออกไปเล่นนอกบ้าน การมีกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่อาศัยเครื่องผ่อนแรง<sup>(1)</sup>

ภาวะอ้วนมีผลกระทบที่สำคัญที่สุดคือ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน พบว่าผู้ใหญ่ที่อ้วนมากๆ จะมีอายุสั้นกว่าปกติ 5-20 ปี ภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยในเด็กน้ำหนักเกินคือ ความผิดปกติของข้อที่รับน้ำหนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อเข่า บางคนนอนกรนหรือหยุดหายใจตอนกลางคืน อาจเกิดภาวะหัวใจวายตามมาได้ บางรายอาจมีผิวหนังบริเวณคอ รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับดำคล้ำ เด็กมีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน ส่วนภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจพบได้คือ ภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้มีผลกระทบด้านจิตใจและสังคม พบว่าจะมีปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ เช่น มักโดนเพื่อนแกล้งและล้อเลียนเกิดความอายในรูปร่างของตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่ต้องการไปโรงเรียนหรือมีสังคมกับผู้อื่น มีปัญหาการเรียน สมาธิสั้น และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีความกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเองมากขึ้น ขาดความมั่นใจและเสียความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ข้อมูลการเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนของกรมอนามัย<sup>(2)</sup> ปี 2555 พบว่า เด็กวัยเรียนเป็นโรคอ้วนร้อยละ 17 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2546 ที่พบร้อยละ 13.6 และจะอ้วนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 15.5 ในปี 2558 และจากข้อมูลสถิติเด็กวัยเรียนอ้วนจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง<sup>(3)</sup> ในปีการศึกษา 2556-2558 พบว่าเด็กวัยเรียนอ้วนร้อยละ 12.2, 13.5 และ 14.8 ตามลำดับ สำหรับในเขตเทศบาลเมืองอ่างทองตำบลบางแก้ว มีโรงเรียนประถมศึกษา 1 โรงเรียน คือโรงเรียนอนุบาลวัดอ่างทอง พบว่ามีเด็กวัยเรียนในปีการศึกษา 2556-2558 อ้วนร้อยละ 19.27, 19.27 และ 18.17 ตามลำดับ จากข้อมูลดังกล่าวอัตราการมีภาวะโภชนาการเกินมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ผู้วิจัยเห็นถึงปัญหาดังกล่าวจึงสนใจหาแนวทางแก้ไข ปัญหา ด้วยการปรับความคิดและพฤติกรรม ดังที่ศูนย์อนามัยที่ 7<sup>(4)</sup> กรมอนามัย ได้กล่าวว่า การปรับความคิดและพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีความสำคัญต่อการ

ดูแลตนเองให้ได้น้ำหนัก ที่เหมาะสม จึงได้นำทฤษฎี Cognitive Behavior Therapy มาประยุกต์ใช้ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรม การค้นหาตัวตน ค้นหาพฤติกรรมการกิน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกิน การปรับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย การตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก และการให้ผู้ปกครอง/ผู้เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม ซึ่งน่าจะส่งผลให้เด็กอ้วนวัยเรียนสามารถลดน้ำหนักได้

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมลดน้ำหนักต่อน้ำหนักตัวและพฤติกรรมสุขภาพของเด็กนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

## วัสดุและวิธีการ

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนหลัง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลวัดอ่างทองที่มีภาวะน้ำหนักเกินจำนวน 104 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินอยู่เหนือเส้น +2 SD ขึ้นไปโดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและหญิง อายุ 5-18 ปี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 64 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลากรายชื่อนักเรียนที่คัดเลือกได้ทั้งหมดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 32 คน คนแรกเข้ากลุ่มทดลอง คนต่อไปเข้ากลุ่มควบคุมสลับกันไปจนครบ กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมลดน้ำหนักซึ่งประยุกต์ใช้ ทฤษฎี Cognitive Behavior Therapy มาปรับความคิดและพฤติกรรม เรื่องอาหารและการออกกำลังกาย และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมลดน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับคำยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัย

## เครื่องมือที่ใช้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมลดน้ำหนักซึ่งประยุกต์ใช้ทฤษฎี Cognitive Behavior Therapy มาปรับความคิดและพฤติกรรม ประกอบด้วย การค้นหาตัวตน วิเคราะห์สภาวะสุขภาพของตนเอง ค้นหาความคิด/ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง สำรวจพฤติกรรมการกิน/การออกกำลังกาย ค้นหาพฤติกรรมการกิน/การออกกำลังกายที่ต้องแก้ไข ปรับพฤติกรรมการกิน บรรยายประกอบสื่อเรื่อง โรคอ้วน ภัยที่เกิดจากโรคอ้วน ความต้องการพลังงานในแต่ละวัน อาหารตามโซนสีที่ให้พลังงานในระดับต่างๆ ธงโภชนาการ และอาหารเพื่อลดน้ำหนัก การบริโภคอาหารที่เหมาะสม คู่มือโรคอ้วน และการควบคุมน้ำหนักในวัยเรียน แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ค้นหาสาเหตุที่ออกกำลังกายไม่ได้ ให้ข้อมูลเรื่องการออกกำลังกายประกอบการสาธิต และฝึกปฏิบัติ แบบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก บันทึกน้ำหนักทุกสัปดาห์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(1) แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะประชากร ประกอบด้วย ชื่อ สกุล เพศ อายุ ระดับชั้น น้ำหนัก อายุ รายได้ ของครอบครัว การประกอบอาหาร การนำเงินมาโรงเรียน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งผู้ศึกษาประยุกต์จากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วย 2 ด้าน คือการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ใช้ข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 20 ข้อ แต่ละข้อมี 3 ระดับตัวเลือก คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย แบบทดสอบได้ทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) จากนักเรียนโรงเรียนเทศบาล 1 วัดต้นสน จำนวน 30 คน และทดลองใช้วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของครอนบาค

ได้ค่าความเที่ยง 0.80 (2) เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่ทำการสอบเทียบความเที่ยงตรงทุกครั้งก่อนใช้งาน และใช้เครื่องเดียวกันในการเก็บข้อมูลทุกครั้ง

## การจัดกิจกรรม

งานวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาทั้งหมด 10 สัปดาห์ โดยใช้สถานที่จัดโปรแกรมลดน้ำหนัก โรงเรียนอนุบาลวัดอ่างทอง อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทองโดยจัดกิจกรรมทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**สัปดาห์ที่ 1** ค้นหาตัวตน วิเคราะห์สภาวะสุขภาพ ค้นหาความคิด/ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง สำรวจพฤติกรรมการกิน/การออกกำลังกาย ค้นหาพฤติกรรมการกิน/การออกกำลังกายที่ต้องแก้ไข ประเมินพฤติกรรมสุขภาพโดยแบบสอบถาม สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สรุปกิจกรรมให้ผู้ปกครองทราบ

**สัปดาห์ที่ 2** ปรับพฤติกรรมการกิน ให้ความรู้เรื่องโรคอ้วน ภัยของโรคอ้วน ความต้องการพลังงานในแต่ละวัน แจกคู่มือโรคอ้วนและการควบคุมน้ำหนัก สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สรุปกิจกรรมให้ผู้ปกครองทราบและขอความร่วมมือในการจัดอาหาร

**สัปดาห์ที่ 3** ให้ความรู้เรื่องอาหารตามโซนสี ธงโภชนาการ การบริโภคอาหารที่เหมาะสม แสดงตัวอย่างอาหาร การปรับความคิดใหม่ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สรุปกิจกรรมให้ผู้ปกครองทราบและขอความร่วมมือในการจัดอาหาร

**สัปดาห์ที่ 4** ปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย ค้นหาสาเหตุที่ออกกำลังกายไม่ได้ ให้ข้อมูลเรื่องการออกกำลังกาย ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย เปลี่ยนแปลงความคิดใหม่ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สรุปกิจกรรมให้ผู้ปกครองทราบและขอความร่วมมือในการกระตุ้นให้เด็กได้ออกกำลังกาย

**สัปดาห์ที่ 5** ตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก กิจกรรมนันทนาการ ประเมินผลการกินและการออกกำลังกาย ค้นหาสาเหตุที่ทำให้ที่เป็นอุปสรรค แก้ไข

ปัญหา ตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก บันทึกน้ำหนัก  
สรุปลิงที่ได้เรียนรู้ สรุปลิงกรรมให้ผู้ปกครองทราบ  
**สัปดาห์ที่ 6-8** แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร  
ปัญหาและอุปสรรคของการบริโภคอาหารและการ  
ออกกำลังกายขอความร่วมมือให้ผู้ปกครองช่วยดูแล  
และกระตุ้นเด็ก

**สัปดาห์ที่ 9-10** ติดตามระยะการเปลี่ยน  
พฤติกรรมและการป้องกันไม่ให้น้ำหนักตัวกลับมา  
ประเมินพฤติกรรมสุขภาพโดยแบบสอบถามหลังการ  
วิจัย

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดย  
คุณลักษณะทางประชากร พฤติกรรมสุขภาพ และ  
น้ำหนักตัว ใช้สถิติเชิงพรรณนาได้แก่ ความถี่ ร้อยละ

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าต่ำสุด สูงสุด  
เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม  
สุขภาพ และน้ำหนักตัวก่อนและหลังการทดลอง ด้วย  
สถิติเชิงอนุมาน ภายในกลุ่มใช้สถิติ Paired Sample  
t-test และระหว่างกลุ่มใช้สถิติ Independent t-test  
กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05

## ผลการศึกษา

**1. ลักษณะประชากร** ทั้งกลุ่มทดลองและ  
กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 11 ปี  
มีรายได้ของครอบครัว 5,000-25,000 บาท ประกอบ  
อาหารเองร้อยละ 56.7 และ 57.1 ตามลำดับ และ  
นำเงินมาโรงเรียนเฉลี่ย 70 บาทต่อวัน

## 2. ผลการทดลอง

**ตาราง 1** คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม และค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม  
ก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมสุขภาพ น้ำหนักตัว	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		Mean Diff	95% CI	t	P-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.				
<b>กลุ่มทดลอง (n=32)</b>								
พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม	20.7	3.3	28.1	3.0	-7.4	-8.7 ถึง -6.1	-11.3	<0.001
ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว	67.4	11.2	65.8	10.9	1.5	1.1 ถึง 1.9	7.6	<0.001
<b>กลุ่มควบคุม (n=32)</b>								
พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม	17.1	2.1	17.0	2.3	0.3	-0.2 ถึง 0.3	0.2	0.786
ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว	66.5	13.8	67.4	13.9	-0.8	-1.1 ถึง -0.4	-4.4	<0.001

จากตาราง 1 พบว่าหลังได้รับโปรแกรม  
ลดน้ำหนัก กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม  
สุขภาพโดยรวมสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับโปรแกรม  
ลดน้ำหนัก และมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ลดลง  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p<0.001$  กลุ่มควบคุม

มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม  
แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญและมีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก  
ตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p<0.001$   
โดยหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย  
เพิ่มขึ้น

**ตาราง 2** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม และค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

พฤติกรรมสุขภาพ น้ำหนักตัว	$\bar{x}$	S.D.	Mean Diff	95% CI	t	P-value
<b>พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม</b>						
กลุ่มทดลอง	28.1	3.08	11.09	9.7 ถึง 12.4	16.1	<0.001
กลุ่มควบคุม	17.0	2.34				
<b>ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว</b>						
กลุ่มทดลอง	65.8	10.98		-14.4 ถึง -3.9	-3.4	<0.01
กลุ่มควบคุม	67.4	9.97	-9.15			

จากตาราง 2 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.001$  และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.01$

## วิจารณ์

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมลดน้ำหนักมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุมและมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวน้อยกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปราณี อินทร์ศรี และคณะ<sup>(5)</sup> ที่ได้ศึกษาคู่มือปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยกระบวนการปรับความรู้สึกนึกคิด กระบวนการปรับพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย เมื่อมีการเรียนรู้และปรับความคิด และพฤติกรรมที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ พฤติกรรม และลดน้ำหนักตัวได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัย

ของพัสดราภรณ์ แยมเม่น และคณะ<sup>(6)</sup> ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้แบบแผนด้านความเชื่อด้านสุขภาพ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีน้ำหนักเกิน ได้กล่าวไว้ว่าหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและปรับความคิดและพฤติกรรมส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความรู้ในระดับที่สูงขึ้น ปรับพฤติกรรมสุขภาพได้เหมาะสมและมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวน้อยลง และยังคงสอดคล้องกับการศึกษาของศรีสมร ทาร้อน และคณะ<sup>(7)</sup> ที่ศึกษาโปรแกรมลดน้ำหนักนักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลลำพูนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงการมีส่วนร่วมในการดูแลเด็กในเรื่องการบริโภคและการออกกำลังกาย เป็นหัวใจสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กอ้วน กลุ่มทดลองมีค่าน้ำหนักในระดับอ้วนลดลง สามารถควบคุมน้ำหนักได้

## สรุปผลการวิจัย

หลังการให้โปรแกรมลดน้ำหนักกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมที่เหมาะสม

สูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวน้อยกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.001$

## ข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมลดน้ำหนักจากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับงานวิจัยซึ่งใช้ทฤษฎีอื่นๆ ในการแก้ไขภาวะน้ำหนักตัวเกิน
2. อาจทำวิจัยในรูปแบบเชิงปฏิบัติการ เนื่องจากมีการประเมินผลของกิจกรรมและการ

ดำเนินการวิจัยเพื่อนำมาปรับปรุง และพัฒนารูปแบบที่มีประสิทธิภาพ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักที่ยั่งยืนต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ให้ความรู้ คำแนะนำ ด้านวิชาการและขอขอบคุณคณะครู-อาจารย์ นักเรียน โรงเรียนอนุบาลวัดอ่างทองและผู้ปกครองที่ให้ความร่วมมือจนทำให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ดี

## เอกสารอ้างอิง

1. นริสรา พิงโพธิ์สภ. ปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กไทย [วิทยานิพนธ์ปริญญาเอกกัญญาภิเชษก]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.
2. กรมอนามัย. รายงานการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียน. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2555.
3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง. รายงานภาวะเด็กวัยเรียนมีน้ำหนักเกินในรอบ 3 ปี. อ่างทอง: งานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง; 2556.
4. ศูนย์อนามัยที่ 7. คู่มือ หุ่นดี สุขภาพดี คิดเองทำได้ง่ายจัง. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2556.
5. ปราณี อินทร์ศรี และคณะ. การพัฒนาคู่มือปฏิบัติการปรับเปลี่ยนสุขภาพเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2558.
6. พัสดราภรณ์ แยมเม่น และคณะ. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2012.
7. ศรีสมร การ้อน และคณะ. โปรแกรมการลดน้ำหนักนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลลำพูน. ลำพูน: โรงพยาบาลลำพูน; 2555.