

## โปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน

โปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน  
(WEIGHT CONTROL PROGRAM FOR OVERWEIGHT WORKING WOMEN)

แสงโสม สีนะวัฒน์ \*, วณิชชา กิจวรพัฒน์ \*, มันทนา ประทีปะเสน \*\*, นิรัตน์ อิมามิ \*\*, เรวดี จงสุวัฒน์ \*\*, วงเดือน ปันดี \*\*, วิภากรณ์ อัครมณี \*\*\*

บทคัดย่อ

▶ การ มีภาวะโภชนาการเกินส่งผลต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต การพัฒนาโปรแกรม ควบคุมน้ำหนักโดยอิงทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเคลื่อนไหวออกกำลังกาย และโภชนาการจึงมีความสำคัญ การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาและประเมินผลการทดลองใช้คู่มือ โปรแกรมควบคุมน้ำหนักต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกิน แบบแผนการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร องค์ประกอบของร่างกาย และชีวเคมีของร่างกายที่ดีขึ้นในกลุ่มหญิงทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง เป็นแบบ pretest posttest control group design มีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มเปรียบเทียบ 1 กลุ่ม กลุ่มละ 32 คน ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม 2545 – ตุลาคม 2546 กลุ่มตัวอย่างคือเจ้าหน้าที่ธุรการหรือการเงินของกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี ที่มีสุขภาพดี อายุ 35-54 ปี ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) 24-34 กิโลกรัม / ตารางเมตร และมีความพร้อมที่จะควบคุมน้ำหนัก กลุ่มทดลองจะได้รับคู่มือโปรแกรมควบคุมน้ำหนักศึกษาด้วยตนเอง 12 สัปดาห์โดยพบปะกับผู้จัดโปรแกรมฯ ทุกสัปดาห์ และช่วงติดตามอีก 12 สัปดาห์ได้รับการกระตุ้นเตือนทุก 2 สัปดาห์ กลยุทธ์ที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนักประกอบด้วย 9 กลยุทธ์ ได้แก่ การจัดบันทึกอาหาร การควบคุมสิ่งกระตุ้น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การสร้างความคิดใหม่ แรงสนับสนุนทางสังคม การจัดการความเครียด การตั้งเป้าหมายและรางวัล และการป้องกันการกลับคืนมาของน้ำหนัก สถิติ Repeated ANOVA Analysis และ Stepwise multiple regression

▶ ผล การศึกษา กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการกินดีขึ้น การเดินเพื่อออกกำลังกายเพิ่มขึ้น การบริโภคอาหารน้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกาย เปรอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย เส้นรอบวงเอว อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อสะโพก เส้นรอบวงแขน เส้นรอบวงต้นขา และไขมันในเลือดลดลง และลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ จำนวนร้อยละ 56.2 และ 40.6 ของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองลดน้ำหนักได้มากกว่าร้อยละ 5 ของน้ำหนักเริ่มต้นในสัปดาห์ที่ 24 และ 48 ตามลำดับสำหรับคะแนนของพฤติกรรมการกิน และคะแนนของการจำกัดอาหาร ทำนายเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่ลดลงในสัปดาห์ที่ 12 และ 24 ได้ค่า  $R^2 = .098$   $p < .05$  และ  $R^2 = .115$   $p < .05$  ตามลำดับ การ

▶ ถอน ตัวออกจากโปรแกรมกลางคืนของกลุ่มตัวอย่างมีอัตราต่ำคิดเป็นร้อยละ 6.8 โปรแกรมควบคุมน้ำหนักได้รับการยอมรับจากกลุ่มตัวอย่างว่าสามารถใช้เป็นคู่มือควบคุมน้ำหนักได้ดีโปรแกรมหนึ่ง

KEY WORDS: โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก ภาวะโภชนาการเกิน ผู้หญิงทำงาน

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล
- ศูนย์อนามัยที่ 1 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข