

**THE EFFECT OF WEIGHT CONTROL PROGRAM ON WEIGHT
REDUCTION OF THE OVERWEIGHT INDUSTRIAL WORKERS**

PHAGAPUN BOONTEM

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF NURSING SCIENCE
(COMMUNITY HEALTH NURSING)
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY**

2007

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

ผลของโปรแกรมควบคุมน้ำหนักต่อการลดน้ำหนักของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (THE EFFECT OF WEIGHT CONTROL PROGRAM ON WEIGHT REDUCTION OF THE OVERWEIGHT INDUSTRIAL WORKERS)

ผกาพรรณ บุญเต็ม 4436989 NSCN/M

พย.ม.(การพยาบาลอนามัยชุมชน)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : อุษยาพร ชาวลิตนธิกุล M.P.H.(การพยาบาลสาธารณสุข),
ดวงใจ รัตนชัยญา, ปร.ค.(ประชากรและการพัฒนา), วินัส ลิฬหกุล, วท.ค.(โภชนศาสตร์)

บทคัดย่อ

ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานเป็นปัญหาที่รุนแรงสามารถมีผลกระทบต่อสุขภาพและการมีอายุยืนยาว การควบคุมและลดน้ำหนักจึงมีความสำคัญในการป้องกันภาวะดังกล่าว การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมควบคุมน้ำหนักต่อการลดน้ำหนักของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานที่มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป จำนวน 30 ราย เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมควบคุมน้ำหนักประกอบด้วย 1.การให้ความรู้ผ่านตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์และตัวแบบที่เป็นบุคคล 2.การกระตุ้นพฤติกรรม โดย การเสริมแรงทางบวก การจัดอาหารสาธิต 1 มื้อต่อสัปดาห์ การติดตามตรวจสอบการชั่งน้ำหนักและบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย การให้คำแนะนำเป็นรายบุคคล จัดให้ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกแรงกระแทกต่ำ ฯลฯ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที

ผลการศึกษาพบว่า ก่อนการทดลองคะแนนความรู้อยู่ในระดับควรปรับปรุง แต่ภายหลังการทดลองคะแนนความรู้ในระดับดี เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าคะแนนความรู้ภายหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ และดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ การรับรู้ความสามารถตนเองด้านการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า ควรมีการจัดโปรแกรมควบคุมน้ำหนักเพื่อป้องกันภาวะอ้วน โดยการให้ความรู้และการกระตุ้นพฤติกรรม ซึ่งควรจะทำอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้แล้วควรมีการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการลดน้ำหนัก

THE EFFECT OF WEIGHT CONTROL PROGRAM ON WEIGHT REDUCTION OF THE OVERWEIGHT INDUSTRIAL WORKERS

PHAGAPUN BOONTEM, 4436989 NSCN/M

M.N.S.(COMMUNITY HEALTH NURSING)

THESIS ADVISORS: USAPORN CHAVALITNITIKUL, M.P.H.,(Public Health Nursing), DUANGJAI RATTANATHANYA, Ph.D.,(Population and Development) VENUS LEELAHAKUL, D.Sc.(Nutrition)

ABSTRACT

Overweight is a severe healthcare issue that has an impact on health condition and longevity. The study of weight control and reduction methods, therefore, is of great importance in the prevention of this problem. This study is quasi-experimental research aimed at exploring the effects of a weight control program on the weight reduction of overweight industrial workers. The participants were 30 industrial workers with Body Mass Index values of 25 kg/m^2 and up who took part in the activities of the weight control program arranged by the researcher which consisted of the following: 1. symbolic and live model health education; 2. behavior motivation by reinforcement, a weekly demonstrative luncheon; follow-up examination weigh-in and dietary records and exercise accompanied by individual guidance and low impact aerobic exercise over a period of 8 weeks. Data analysis was performed by using mean, standard deviation and paired sample T-test

The study found that the pretest scores indicated the level of participant knowledge as 'needs improvement.' Following the activities, however, this level rose to 'Good.' Statistical analysis indicated that post-activity knowledge increased with a statistical significance of $p < .05$ while the BMI of participants was reduced with a statistical significance of $p < .05$. Perceptions of self efficacy, however, with regard to nutritional dietary practice and increased physical activity increased with no statistical significance. Moreover, the waist-hip ratio also decreased with no statistical significance.

According to the findings of this study, it is recommended that weight control programs for the prevention of obesity should be organized by providing continual health education and behavior motivation. Furthermore, work environments should promote adherence to long-term weight reduction.

KEYWORD: WEIGHT CONTROL PROGRAM, WEIGHT REDUCTION, OVERWEIGHT, INDUSTRIAL WORKERS

93 pp