

**THE EFFECTIVENESS OF A WEIGHT MANAGEMENT  
PROGRAM USING THE CAMP TECHNIQUE  
FOR OBESE SCHOOL CHILDREN**



**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE  
(PUBLIC HEALTH)  
MAJOR IN NUTRITION  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY  
2009**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

THE EFFECTIVENESS OF A WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM USING  
THE CAMP TECHNIQUE FOR OBESE SCHOOL CHILDREN

MONRUDEE CHOKPRAJAKCHAD 4936273 PPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN NUTRITION

THESIS ADVISORY COMMITTEE: CHUTIMA SIRIKULCHAYANONTA, M.D.,  
M.P.H.M., AMMARIN THAKKINSTIAN, Ph.D.

ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effectiveness of a weight management program using the camp technique for obese school children. The samples were obese children whose ages were between 9-12 years and who had a weight for height  $> 2$  SD. Two out of six large private schools in the Bangrak district, Bangkok, were randomly selected. 43 students in Assumption Primary School were randomized as the intervention group, while 50 students in Bangkok Christian College were used as the control group. The study was conducted from February to May, 2009. The camp's activities were designed to improve eating and physical activity behavior related to weight management over 2 days.

The results showed that after camp, the intervention group had a significantly better eating behavior and knowledge score than the control group ( $P < 0.05$ ). However, it did not show a difference in weight, waist circumference, and physical activity. It can be concluded that the camp technique can improve knowledge and eating behaviour. However, the cooperation of family, teachers, and an increased camp period including longer follow up time for sustainable weight management are recommended.

KEY WORDS: CAMP TECHNIQUE / WEIGHT MANAGEMENT / CHILDHOOD  
OBESITY / EATING AND PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR

107 pages

ประสิทธิผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักโดยใช้เทคนิคการจัดค่ายในเด็กอ้วนวัยเรียน  
THE EFFECTIVENESS OF A WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM USING THE CAMP  
TECHNIQUE FOR OBESE SCHOOL CHILDREN

มนฤดี โชคประจักษ์ชัด 4936273 PPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ชูติมา ศิริกุลชยานนท์, M.D., M.P.H.M.,  
อัมรินทร์ ทักจิณเสถียร, Ph.D.

บทคัดย่อ

● การจัดค่ายเด็กอ้วนมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักโดยใช้เทคนิคการจัดค่าย เป็นการศึกษาที่ทดลองจากกลุ่มเด็กอ้วนวัยเรียนที่มีอายุระหว่าง 9-12 ปี และมีน้ำหนักต่อส่วนสูงมากกว่า 2 SD ทำการสุ่มเลือกสองโรงเรียนจากหกโรงเรียนเอกชนขนาดใหญ่ในเขตบางรัก โดยนักเรียน 43 คนจากโรงเรียนอัสสัมชัญ แผนกประถมเป็นกลุ่มศึกษา และนักเรียน 50 คน จากโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน เป็นกลุ่มควบคุม ทำการศึกษาเดือนกุมภาพันธ์ – พฤษภาคม 2552 เด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายจะได้เรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและกิจกรรมทางกายเป็นเวลา 2 วัน

ผลการศึกษาพบว่าในกลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและมีความรู้ทางด้านโภชนาการดีขึ้นกว่าในกลุ่มควบคุม ( $P < 0.05$ ) แต่ไม่พบความแตกต่างของทั้งสองกลุ่มในด้านน้ำหนัก เส้นรอบวงเอว พฤติกรรมที่มีกิจกรรมทางกาย การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการจัดค่ายสามารถเพิ่มความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคได้ อย่างไรก็ตามการได้รับความร่วมมือจากพ่อแม่ คุณครู รวมถึงการเพิ่มระยะเวลาในการจัดค่ายและการติดตามผล เป็นข้อเสนอแนะที่ส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนักในระยะยาวอย่างยั่งยืน

107 หน้า