



ผลการใช้โปรแกรมลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่มีดัชนีมวลกายเกิน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี

Effect of a Weight Reduction Program on Nursing Students with Over Body Mass Index at Boromarajonani College of Nursing Udonthani

กัญญารักษ์ นาเมืองรักษ์¹, นันธญา สอนบัว¹, ภักรมย์ คำไร่¹, ยศวดี ไชยราช¹
วรินทร์ สุวรรณบุตร¹, อภิญญา ไชยสวัสดิ์¹, อรรถชัย มนทะชาติ¹, เอกพันธ์ ขาวกฤษ¹, นิรุธ มะโนมัย^{2*}
Kanyarat Nameungrak¹, Nanthaya Sonbua¹, Phakkaramai Khamrai¹, Yossawadee Chaiyarat¹
Waruntorn Suwannabutr¹, Apinya Chaisawat¹, Atthachai Monthachat¹, Ekkaphan Khaokunchon¹,
Nirut Manomai^{2*}

¹นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี, คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

²วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี, คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

¹Nursing Student Boromarajonani College of Nursing, Udonthani, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

²Boromarajonani College of Nursing, Udonthani, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

(Received: August 16, 2024; Revised: September 9, 2024; Accepted: September 10, 2024)

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองชนิดหนึ่งกลุ่มวัดก่อน - หลังการทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบดัชนีมวลกาย
ภายในก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
อุตรธานี ปีการศึกษา 2566 ที่มีดัชนีมวลกายเกิน 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 21 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่
โปรแกรมลดน้ำหนักที่มีระยะเวลา 4 สัปดาห์ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ข้อมูลดัชนีมวลกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ
พรรณนา Wilcoxon Signed Ranks Test ผลการวิจัยพบว่า

หลังเข้าร่วมโปรแกรมลดน้ำหนัก ดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
 $p\text{-value} < 0.001$

ควรจัดออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเพื่อผลที่ดีในระยะยาวเพราะการออก
กำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายนี้มีผลต่อมวลกล้ามเนื้อ และสามารถออกกำลังกายได้โดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องอุปกรณ์
และสถานที่จึงเหมาะสมกับบุคคลทุกคน

คำสำคัญ: โปรแกรมลดน้ำหนัก, ดัชนีมวลกาย, นักศึกษาพยาบาล

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: Bubuu_ni@bcnu.ac.th)



Abstract

This one-group pretest-posttest quasi-experimental research aimed to compare body mass index (BMI) before and after the experiment. The sample consisted of 21 third-year nursing students from Boromarajonani College of Nursing, Udon Thani, in the academic year 2023, who had a BMI exceeding 23 kg/m². The research tools included a 4-week weight loss program and a questionnaire to gather demographic and BMI data. The data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed Ranks Test.

The research results showed that after participating in the weight loss program, the BMI of the sample group had statistically significantly decreased with a p-value of less than 0.001. Based on these findings, it is recommended that the instructors should monitor the BMI of the sample group.

Body weight exercises should be implemented consistently for long-term achievement, as body weight affects muscle mass. There are no restrictions on exercise equipment or location, making these exercises suitable for everyone.

Keywords: Weight Loss Program Body, Mass Index, Nursing Student

บทนำ

ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับหลายประเทศ สาเหตุมีความเกี่ยวข้องกับรูปแบบการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น บริโภคอาหารที่มีไขมันสูง การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานเพิ่มมากขึ้น มีกิจกรรมทางกายน้อยหรือขาดการออกกำลังกาย ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานน้อยและสะสมไขมันมากกว่าปกติ ปัจจุบันภาวะน้ำหนักเกินในประเทศไทยพบว่ามีสัดส่วนคนที่มีดัชนีมวลกายเกินอยู่ในระดับท้ายที่สุดของปี 2565 อยู่ที่ร้อยละ 32.2 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2564 ที่ร้อยละ 31.8 ดังนั้น สาเหตุที่เพิ่มความเจ็บป่วยต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพที่เกิดขึ้นในประชากรไทยส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับปัญหาดัชนีมวลกายเกิน จึงควรสร้างการเข้าใจและการตระหนักในปัญหาดัชนีมวลกายเกินเพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายอย่างน่าสนใจและยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคลและระดับกระทรวงสาธารณสุข (เมธี กาญจนพันธุ์, 2565)

ดัชนีมวลกายเกิน หมายถึง ภาวะที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติโดยมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ซึ่งคำนวณจากน้ำหนักตัวหน่วยเป็นกิโลกรัมหารด้วยค่ากำลังสองของส่วนสูงใน หน่วยเมตรแล้วมีค่ามากกว่า 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ดัชนีมวลกายเกิน ส่งผลกระทบต่อหลายด้าน ประกอบด้วย ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจและด้านเศรษฐกิจ ดังนั้นการลดน้ำหนักในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดูแลสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นตามมา

ปัจจุบันนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี มีจำนวนนักศึกษาที่มีดัชนีมวลกายเกิน คิดเป็นร้อยละ 23 และมีแนวโน้มที่จะมีจำนวนเพิ่มขึ้น อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน (สุวรรณ เชียงขุนทด, ชนิดา มัททวงกูร, กุลธิดา จันทร์เจริญ, เนตร หงส์ไกรเลิศ, นารี รมย์นุกุล, ฐิติมา อุดมศรี, สมหญิง เหง้ามูล, 2562) ผลจากการมีดัชนีมวลกายเกินนั้น ส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรมของนักศึกษา รู้สึกเหนื่อยง่าย ง่วงซึม และสมาธิในการเรียนรู้ลดลง รวมถึงเสี่ยงที่ต่อโรคความดันและเบาหวาน นักศึกษาพยาบาลศาสตร์เป็นบุคลากรด้านสุขภาพที่เป็นแบบอย่างในการดูแลสุขภาพที่ดีแก่ประชาชน ดังนั้นจึงควรมีกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ในกลุ่มที่มีดัชนีมวลกายเกินได้น้ำหนักลดลง

โปรแกรมลดน้ำหนัก คือกิจกรรมการออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร ที่ช่วยลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ จตุพร จำรองเพ็ง (2561) ได้ให้คำจำกัดความของโปรแกรมลดน้ำหนัก คือ การจัดกิจกรรมสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เพื่อให้เกิดพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องและการมีกิจกรรมทางกายที่ช่วยการเผาผลาญ



พลังงานสะสมส่วนเกินเพิ่มขึ้น นีฟาน มะกาสิลาและคณะ (2565) ได้ทดลองใช้โปรแกรมการเดินแอโรบิคต่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โดยมีแบบบันทึกผลลัพธ์ ก่อน - หลังของผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยโปรแกรมการเดินแอโรบิคต่อการลดน้ำหนักประกอบท่านแบบ แรงกระแทก ซึ่งสถิติที่ใช้คือ ทดสอบค่าที่แบบกลุ่มเดียวกัน คือ สถิติ Paired Samples, T-test ผลการวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของค่าทั้งก่อนและหลังใช้พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเดินแอโรบิคมีค่า BMI (Body Mass Index) เฉลี่ยเท่ากับ ($M = 26.05$) ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเดินแอโรบิคมีค่า BMI (Body Mass Index) เฉลี่ยเท่ากับ เท่ากับ ($M = 24.62$) แสดงว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเดินแอโรบิคต่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาระดับค่า BMI (Body Mass Index) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับพบว่า น้ำหนักของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลามีระดับค่า BMI (Body Mass Index) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลงานวิจัยดังกล่าว ส่งผลต่อการเปลี่ยนของค่าดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมวิจัย และจากผลการวิจัยของ Craig A Johnston, Charmaine Tyler, Brian K McFarlin, Walker S C Poston, C Keith Haddock, Rebecca Reeves and John P Foray (2007) ศึกษาการลดน้ำหนักในเด็กอเมริกันเม็กซิกันที่มีน้ำหนักเกิน: การทดลองแบบสุ่มและมีการควบคุม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีหลังเข้าร่วมโปรแกรมค่าดัชนีมวลกายลดลงมากกว่ากลุ่มที่อยู่ในสภาวะปกติ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ โดยจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินนั้น มีน้ำหนักลดลง มีค่าดัชนีมวลกายใกล้เคียงหรือเทียบเท่ากับค่าปกติ และหันมาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการควบคุมอาหารที่เหมาะสม เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและเป็นต้นแบบด้านการดูแลสุขภาพต่อไป

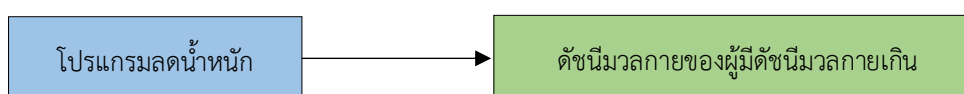
วัตถุประสงค์วิจัย

เพื่อเปรียบเทียบดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนพยาบาลที่มีดัชนีมวลกายเกินก่อนและหลังได้รับโปรแกรมลดน้ำหนัก

สมมติฐานของการวิจัย

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารมีความแตกต่างกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ชนิดหนึ่งกลุ่มวัดก่อน - หลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี ชั้นปีที่ 3

กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ปีการศึกษา 2566 ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากฐานข้อมูลโปรแกรมประเมิน Body Scan ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี คัดเลือกนักศึกษาที่มีดัชนีมวลกายใกล้เคียงต่อตารางเมตรขึ้น จำนวน 21 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ คือ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทดลองได้ตลอดระยะเวลาการทดลอง



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อความดังนี้ เพศ อายุ และสัดส่วนของร่างกาย ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการลดน้ำหนัก ประกอบด้วย การออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร โดยใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดของโปรแกรม ดังนี้ ในสัปดาห์ที่ 1 จะเริ่มการออกกำลังกายแบบเบา เช่น เดิน วิ่ง และบอดี้เวทเทรนนิ่ง ควบคู่กับการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ลดอาหารจำพวกแป้ง โดยเพศหญิง รับประทานอาหารพลังงานไม่เกิน 1,600 แคลอรี เพศชายรับประทานอาหารพลังงานไม่เกิน 2,000 แคลอรี ในสัปดาห์ที่ 2, 3 และ สัปดาห์ที่ 4 จะเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย แต่ยังคงมีรูปแบบการรับประทานอาหารแบบเดิม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการลดน้ำหนัก ที่ประกอบด้วย การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความชัดเจน ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ ได้ IOC เท่ากับ 1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลทั่วไปโดยการส่งแบบสอบถามผ่าน Google form ไปยังกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นดำเนินการทดลองตามรายละเอียดของโปรแกรมลดน้ำหนักที่กล่าวไปแล้ว เมื่อครบระยะเวลาที่กำหนดของโปรแกรมแล้ว ทำการสอบถามข้อมูลผ่าน Google form อีกครั้ง ระหว่างการทดลองไม่มีกลุ่มตัวอย่างออกจากการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ
2. เปรียบเทียบดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนพยาบาลที่มีดัชนีมวลกายเกินก่อนและหลังได้รับโปรแกรมลดน้ำหนักโดยใช้สถิติ Wilcoxon signed rank test

จริยธรรมวิจัย

การศึกษาเรื่องผลการใช้โปรแกรมลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่มีดัชนีมวลกายเกิน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ได้เสนอขอรับรองจริยธรรมโครงการวิจัยจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ IRB BCNU 33/2566 โดยการนำข้อมูลที่ได้อนุญาตในภาพรวมและนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (n = 21 คน)

ตัวแปร	จำนวน (21 คน)	ร้อยละ
1. เพศ (คน)		
ชาย	5	23.81
หญิง	16	76.19
2. อายุ (ปี)		
18	2	9.52
19	7	33.33
20	8	38.09
21	3	14.28



ตัวแปร	จำนวน (21 คน)	ร้อยละ
22	1	4.76
3. ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)		
23.0 - 24.9	5	23.81
25.0 - 29.9	11	52.38
30.0 ขึ้นไป	5	23.81

จากตาราง 1 มีนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินเป็นเพศชาย ร้อยละ 23.81 และเพศหญิง ร้อยละ 76.19 อายุ 18 ปี ร้อยละ 9.52 อายุ 19 ปี ร้อยละ 33.33 อายุ 20 ปี ร้อยละ 38.09 อายุ 21 ปี ร้อยละ 14.28 และอายุ 22 ปี ร้อยละ 4.76 นักศึกษามีค่าดัชนีมวลกาย 23.0 - 24.9 (กิโลกรัม/ตารางเมตร) ร้อยละ 23.81 ค่าดัชนีมวลกาย 25.0 - 29.9 (กิโลกรัม/ตารางเมตร) ร้อยละ 52.38 และค่าดัชนีมวลกาย 30.0 ขึ้นไป (กิโลกรัม/ตารางเมตร) ร้อยละ 23.81

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกาย ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกาย ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ที่ 4 (n = 21 คน)

ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	M	SD	t	df	p-value
ก่อนการทดลอง	28.16	2.85	2.87	20	<.001
หลังการทดลอง	27.63	2.790			

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า การเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 21 คน พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักร่างกายและดัชนีมวลกายในกลุ่มทดลอง การเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมลดน้ำหนัก โดยใช้ Wilcoxon Sign Rank Test (n = 21 คน)

กลุ่มตัวอย่าง	ตัวแปร	Mean Rank	Sum of Ranks	SD	Z	p-value (2-tailed)
กลุ่มทดลอง	น้ำหนัก	11.00	231.00	0.32	-4.023b	<0.001
กลุ่มทดลอง	ดัชนีมวลกาย	11.00	231.00	28.35	-4.015b	<0.001

จากตาราง 3 พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมลดน้ำหนัก ดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมลดน้ำหนักของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่มีดัชนีมวลกายเกิน ดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำประกอบกับการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม การพักผ่อนอย่างเพียงพอ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Alisha Mack (2021) โดยศึกษาโปรแกรมลดน้ำหนักในสถานที่ทำงาน แนวทางใหม่ในการปรับปรุงโรคอ้วน โปรแกรมลดน้ำหนักแบบครอบคลุม 6 สัปดาห์ ซึ่งให้ความรู้และการสนับสนุนเกี่ยวกับโภชนาการ การออกกำลังกาย การวางแผนมื้ออาหาร การลดความเครียด และการตั้งเป้าหมาย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 89 มีรอบเอว



ลดลง ร้อยละ 53 มีการเพิ่มระดับกิจกรรมของตนเอง และร้อยละ 61 เพิ่มระดับความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วชิรินทร์ เสมามอญ (2562) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษา ที่มีดัชนีมวลกายเกิน ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ว่าก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มเป้าหมายมี น้ำหนักและดัชนีมวลกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลอง กลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักและดัชนีมวลกายลดลง แต่ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พบปัญหาและอุปสรรคหลายประการจาก กลุ่มเป้าหมาย ทั้งในเรื่องของการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของยุพา หนูพอง และไหมมุนี อาแย (2559) ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและน้ำหนักของนักศึกษาที่มีภาวะอ้วน ผลการศึกษาพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น และน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมไม่มีค่าความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} > 0.05$) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2562) ทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อการลด น้ำหนักของเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มี

น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.05$ ส่วน พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย กลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลของโปรแกรมต่อการลดน้ำหนัก พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอันดับที่ของน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ส่วนกลุ่มควบคุมค่าเฉลี่ยอันดับที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ดังนั้น การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงและมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีได้ จึงควรมีการส่งเสริมให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

การนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยพบว่า ค่าดัชนีมวลกายของผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน เป็นไปตามสมมุติฐานคือทำให้ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการลดน้ำหนัก ประกอบด้วยการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร โดยใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยจึงเสนอแนะให้ออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อผลที่ดีในระยะยาวเพราะการออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกายนี้มีผลต่อมวลกล้ามเนื้อ และสามารถออกกำลังกายได้โดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องอุปกรณ์และสถานที่จึงเหมาะสมกับบุคคลทุกคน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง และมีการเก็บข้อมูลแบบวัดซ้ำ

References

- จตุพร จำรองเพ็ง. (2561). ผลของโปรแกรมควบคุมน้ำหนักต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร. สืบค้นเมื่อ 3 ธันวาคม 2566 จาก http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2017/TU_2017_5814031117_8677_9183.pdf
- นิพาน มะกาสีลา และคณะ. (2565). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเดินแอโรบิกต่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา. สืบค้นเมื่อ 3 ธันวาคม 2566 จาก <https://wb.yru.ac.th/xmlui/handle/yrui/6572?show=full>
- วชิรินทร์ เสมามอญ. (2562). ผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. 5(2), 61-70.



- ยุพา หนูฟอง, ไหมมูนี้ะ อาแย. (2559). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและน้ำหนักของนักศึกษาที่มีภาวะอ้วน. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 36(2), 78-92.
- สุวรรณา เชียงขุนทด, ชนิดา มัททวางกูร, กุลธิดา จันทร์เจริญ, เนตร หงส์ไกรเลิศ, นารี รมย์นุกุล, จุติมา อุดมศรี, สมหญิง เหง้ามูล. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี*, 2(1), 45-61.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2562). *โครงการผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อการลดน้ำหนักของเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน*. สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2566 จาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/article/download/184823/159279/>
- Alisha Mack, (2021), *A Worksite Weight Loss Program: An Innovative Way to Improve Obesity*. Retrieved 18 August 2023, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34963667/>.
- Johnston, C. A., Tyler, C., McFarlin, B. K., Poston, W. S., Haddock, C. K., Reeves, R., & Foreyt, J. P. (2007). Weight loss in overweight Mexican American children: a randomized, controlled trial. *Pediatrics*, 120(6), e1450–e1457. doi.org/10.1542/peds.2006-3321