

ภาวะน้ำหนักเกินกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากร ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
Overweight and Health Behavior of the Students and Personnel in
Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา* และพรพีโล เต็มสินสวัสดิ์

สาขาวิชาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กรุงเทพฯ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาภาวะน้ำหนักเกินกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และเพื่อเปรียบเทียบภาวะน้ำหนักเกินกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยนักศึกษาแยกตามเพศ และบุคลากรแยกตามสายวิชาการและสายสนับสนุน ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำนวนทั้งสิ้น 713 คน ได้แก่ นักศึกษาจำนวน 401 คน และบุคลากรจำนวน 312 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 713 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่า ที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาโดยเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติมีรูปร่างสมส่วน ไม่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยของนักศึกษาคือ 22.60 แต่บุคลากรส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยคือ 23.11
2. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรอยู่ในระดับปานกลาง
3. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรอยู่ในระดับปานกลาง
4. พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาชายและหญิงในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ คือการบริโภคอาหารกึ่งสำเร็จรูปและการบริโภคอาหารขบเคี้ยว และพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ คือการบริโภคผลไม้ และการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ คือการสูบบุหรี่หรือยาเส้นหรือสิ่งเสพติด

คำสำคัญ : ภาวะน้ำหนักเกิน, พฤติกรรมสุขภาพ, นักศึกษา, บุคลากร, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

Abstract

The purposes of this research were to study and compare overweight and health behaviors of students and personnel of Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. The students

were classified by sex and the personnel were categorized as those in academic fields and those in administrative sections. Questionnaires were employed to collect the data. The total samples were 713 persons: 401 students and 312 personnel. 713 questionnaires were returned as 100 %. The completed data were analyzed by computing in terms of percentage, means, standard deviation and t-test; the level of significant difference was at .05. The findings were as follows.

1. The students' average body mass index was in the normal range. They had average body composition and there was no overweight problem, i.e. their average body mass index was 22.60. The result found in the personnel was related to overweight: their average body mass index was 23.11.
2. The risk behaviors of both students and personnel were in the average level.
3. The health promotion behaviors of both students and personnel were in the average level.
4. The average health behaviors of both male and female students were not different. However, one of the risk behaviors was found significantly different which was that they eat instant noodles and snacks; and that of the health promotion behaviors which was that they ate fruit and they exercised properly.
5. The average health behaviors of the personnel were not different. However, one of the risk behaviors was found significantly different which was smoking cigarettes or using drugs.

Keywords: Overweight, Health Behavior, Students, Personnel, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

*ผู้นิพนธ์ประสานงาน chatreudee.s@rmutp.ac.th

1. บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ได้ให้ความสำคัญกับปัญหาการบริโภคที่ไม่เหมาะสมและนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยบรรจุเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพของคนว่า “ลดอัตราเพิ่มของการเจ็บป่วย ด้วยโรคป้องกันได้ใน 5 อันดับแรก คือ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง และหลอดเลือดสมอง เพื่อนำไปสู่การเพิ่มผลิตภาพแรงงานและลดรายจ่ายด้านสุขภาพ” เนื่องจากปัจจัยด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภค ปัจจัยเสี่ยงจากสิ่งแวดล้อมและการดำเนินชีวิต ดังนั้นกลไกในการลดปัจจัยเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ จึงต้องกำหนดให้ภาวะโภชนาการและตัวชี้วัดด้านสุขภาพเป็นนโยบายที่สำคัญ มีการศึกษาภาวะโรคและการ

บาดเจ็บและภาวะจากปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพขณะทำงานศึกษาภาวะโรคและปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ (2549) พบว่าภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ทำให้มีผู้เสียชีวิตประมาณ 2 หมื่นราย

(ร้อยละ 5.1 ของประชากรทั้งหมด) ภาวะน้ำหนักตัวเกินและอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งของการเจ็บป่วยและโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ไชมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอื่นๆ ซึ่งภาวะโรคนี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพอนามัยและเศรษฐกิจของประเทศ โดยต้องเสียค่าใช้จ่ายรักษาพยาบาลในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก ความสูญเสียทางเศรษฐกิจนี้ นอกจากจะวัดโดยตรงจากค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาลของผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังกลุ่มนี้แล้ว ยังมีความสูญเสียจากการลดความสามารถในการทำงานเพราะการเจ็บป่วย ความพิการและการตายจากโรคเหล่านี้

ปัจจุบันได้มีการสำรวจโดยการวัดเส้นรอบเอวของประชาชนไทยอายุ 15 – 60 ปีขึ้นไป พบว่าผู้ชายเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน (90 ซม.) ร้อยละ 23.8 ผู้หญิง (80 ซม.) ร้อยละ 60.5 (กรมอนามัย, 2550) เนื่องมาจากแบบแผนการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงรวมทั้งวิถีชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้น ส่งผลให้การบริโภคอาหารที่เป็นผักและผลไม้ไม่ในประชากรทั้งชายและหญิงโดยเฉลี่ยต่ำกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้คือ 400 – 800 กรัมต่อวัน ส่วนการเคลื่อนไหวร่างกายในระดับต่ำและไม่เพียงพอ พบประมาณ 1 ใน 5 ของประชากร นอกจากนี้ ยังพบว่าเด็กไทยใช้เวลาหนึ่งในห้าของเวลารว่างที่นอกเหนือจากการนอน การเรียน และการทำกิจกรรมประจำวันในการดูโทรทัศน์ นอกจากนี้เป็นต้นเหตุทางอ้อมของการไม่เคลื่อนไหวออกกำลังกายแล้ว การดูโทรทัศน์ยังสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของขบเคี้ยวที่อุดมด้วยแป้งและไขมันและส่งผลให้เด็กอ้วนมากที่สุด การที่มีการเพิ่มขึ้นของภาวะอ้วนสิ่งที่ตามมา คือ โรคอ้วนทางการแพทย์ถือว่าความอ้วนเป็นภาวะทุพพลโภชนาการประเภทภาวะโภชนาการเกิน (อารี วัลยะเสวี , 2534) ความอ้วนทำให้แขนขาขึ้นต้องรับน้ำหนักมากกว่าปกติ การเคลื่อนไหวต่าง ๆ จึงต้องใช้แรงมาก ส่งผลให้อ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย ทำให้ชอบอยู่เฉย ๆ และไม่ออกกำลังกาย ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นการส่งเสริมให้ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงานจึงมีภาวะอ้วนเกิดขึ้น (เทวี รัควานิซ, 2536) ผลเสียของภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานก่อให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ดังนั้นการควบคุมและป้องกันภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานจำเป็นต้องทำอย่างถูกต้อง โดยใช้วิธีการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย นอกจากนี้ การปรับพฤติกรรมก็เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งวัยรุ่นอาจจะมิพฤติกรรมจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานที่ไม่ถูกต้องหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จำเป็นจะต้องจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานอย่างถูกวิธี เพื่อให้เด็กวัยรุ่นมีน้ำหนักที่เป็นมาตรฐานเหมาะสมกับระดับส่วนสูงและอายุ นำไปสู่การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ปกติและสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต

องค์การอนามัยโลกได้ กล่าวว่า โรคอ้วนเป็นโรคระบาดของโลก (World Wide Epidemic) เป็นปัญหาที่เพิ่มความสำคัญอย่างรวดเร็วในเกือบทุกประเทศทั่วโลกทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและที่กำลังพัฒนา และเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน มีอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 70 ในผู้ใหญ่ (WHO, 1996) ประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มความชุกโรคอ้วนสูงที่สุดในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละ 14.3 ใน พ.ศ. 2528 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 29.9 ใน พ.ศ.2538 หรืออัตราเพิ่มขึ้นของความชุกของโรคอ้วนเท่ากับร้อยละ 109.1 ซึ่งเป็นการเพิ่มที่รุนแรง และรวดเร็ว เมื่อเทียบกับประเทศอื่น(ASO, 2000; กรมอนามัย, 2538; สำนักงานสถิติแห่งชาติ ,2539)ในการศึกษาความชุกของโรคอ้วนในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกปี 2547 ใน 14 ประเทศนั้นประเทศไทยอยู่ลำดับที่ 5 (The

Obesity in Asia-Pacific, 2004) และจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2550 พบว่า ประชาชนที่มีอายุ ตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไปซึ่งมีทั้งหมด 55 ล้านคน มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนร้อยละ 18 นอกจากนี้พบว่า ผู้มีน้ำหนักเกิน จนถึงอ้วนมีมากที่สุด ในวัยทำงาน อัตราความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเพศหญิงสูงกว่าเพศชายในทุก กลุ่มอายุ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2548) นอกจากนี้วัยแรงงานเป็นผู้ดูแลทั้งประชากรวัยเด็ก และวัยสูงอายุ ถ้า วัยแรงงานมีภาวะน้ำหนักเกินก็จะมีปัญหานานัปการ

การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลายระบบ เมื่อโรค เหล่านี้มีอาการกำเริบรุนแรงจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างมาก เนื่องจากยารักษาโรคดังกล่าวมี ราคาแพงและต้องใช้ต่อเนื่อง ข้อมูลขององค์การอนามัยโรคชี้ว่าร้อยละ 2-6 ของงบประมาณด้านสุขภาพของประเทศ ใช้ในการรักษาพยาบาลโรคอ้วนและภาวะเสี่ยงที่เกิดจากโรคอ้วน (WHO, 2000; กรมอนามัย, 2547) ส่งผลให้เกิดการ สูญเสียค่าใช้จ่ายอย่างมหาศาลในการดูแลรักษาโรคอ้วน และโรคต่างๆ ที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน ทั้งที่โรคเหล่านี้สามารถ ป้องกันได้ พบว่าอัตราการเสียชีวิตของคนที่อ้วนมากมี 2-12 เท่า ขึ้นกับอายุของแต่ละบุคคล (กรมอนามัย, 2546)

จากอันตรายของภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนที่ก่อให้เกิดความสูญเสียมากมายดังกล่าวข้างต้น ประเทศไทย จึงควรดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อควบคุมและการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ลดความชุกและความรุนแรง ของโรค มาตรการหนึ่งที่ได้คือการค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ของกลุ่มประชากรเป้าหมาย และนำไปสู่การดำเนินมาตรการควบคุมพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของ ประเทศในเรื่องการสร้างระบบภูมิคุ้มกันเพื่อลดผลกระทบจากโรคและภัยคุกคามสุขภาพ และมีความสัมพันธ์กับการ พัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทย สร้างความเข้มแข็งของชุมชนและสังคมให้เป็นรากฐานที่มั่นคงของประเทศ (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10, 2550) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาภาวะ น้ำหนักเกินกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร การศึกษาครั้งนี้ทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานทางด้าน ปัจจัยส่วนบุคคล พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งสามารถ นำไปใช้ในการวางแผนพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาและบุคลากรอันเป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง ของการพัฒนากำลังคน ให้เป็นประชากรที่มีสุขภาพดี มีศักยภาพ เป็นกำลังสำคัญของมหาวิทยาลัยฯและประเทศชาติ สืบต่อไป นอกจากนี้ สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับนักวิจัยในประเทศเพื่อทำการศึกษาต่อยอดในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

วัตถุประสงค์ในการศึกษา

(1) เพื่อศึกษาภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากค่าดัชนีมวลกาย

(2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

(3) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครแยกตามเพศ

(4) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครแยกตามสายวิชาการและสายสนับสนุน

กรอบแนวคิดและสมมติฐาน

กรอบแนวคิดในการวิจัย จากการทบทวนองค์ความรู้ แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีหลายองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งในการวิจัยนี้ได้แบ่งกลุ่มขององค์ประกอบเหล่านี้ ออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ดังในแผนภูมิที่ประกอบด้วย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล หมายถึง ปัจจัยที่ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อปี อัตราการเจ็บป่วยและโรคเรื้อรัง เป็นต้น

2. ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดจากการปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ ด้านสุขภาพซึ่งอาจเกิดผลดีหรือผลเสียต่อผู้ปฏิบัติ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

ก. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ได้แก่ การบริโภคอาหารรสเค็ม การบริโภคอาหารรสหวานจัด อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารมันหรือกะทิ อาหารจานด่วน อาหารขบเคี้ยว การมีความเครียดสูง บริโภคยานอนหลับหรือยาคลายเครียด การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่หรือยาเส้นหรือสิ่งเสพติด เป็นต้น

ข. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ การบริโภคผัก การบริโภคผลไม้ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม เป็นต้น ผู้วิจัยไม่สามารถนำตัวแปรกรรมพันธุ์ วัฒนธรรม และความเชื่อ มากำหนดไว้ในกรอบแนวคิด เนื่องจากข้อจำกัดของข้อมูลทฤษฎีที่ไม่มีข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงออกแบบสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ได้ดังนี้

2.วิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องภาวะน้ำหนักเกินกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ใช้ระเบียบวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาภาวะน้ำหนักเกินกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาแยกตามเพศและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครแยกตามสายวิชาการและสายสนับสนุน ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของยามานะ (Yamane อางในบุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2540:71) โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ประชากรนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีทั้งหมด 11,729 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 387 คน ผู้วิจัยขอเพิ่มกลุ่ม ตัวอย่างเป็น 401 คน โดยกำหนดสัดส่วนของนักศึกษาแยกตามคณะต่าง ๆ 9 คณะและแยกตามเพศ และประชากรบุคลากรมีจำนวนทั้งสิ้น 1,300 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 306 คน ผู้วิจัยขอเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 312 คน โดยกำหนดสัดส่วนของบุคลากรแยกตามสายวิชาการและสายสนับสนุน ภาวะน้ำหนักเกินของประชากรที่ศึกษา

โดยประเมินจากค่าดัชนีมวลกาย (คำนวณจากน้ำหนักเป็นก.ก.หารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง) โดยกำหนดว่าผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า หรือเท่ากับ 23.0 kg/m² เป็นผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน (WPRO, 2000) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ 2 แบบ 1)แบบรวม 2) แยกเพศ (ชายและหญิงสำหรับนักศึกษา) และแยกตามสายงาน(แยกตามสายวิชาการและสายสนับสนุนสำหรับบุคลากร) เพื่อให้สอดคล้องกับองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากการ ทบทวนวรรณกรรม ที่พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินมีความแตกต่างกันระหว่างเพศหญิง และเพศชาย และตามสายวิชาการและสายสนับสนุนสำหรับบุคลากร ผู้วิจัยนำข้อมูลมาประมวลผลและวิเคราะห์ โดยนำวิธีทางสถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 คือข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 คือข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มี 2 ด้านคือพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มี 2 ด้านคือพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แยกตามเพศคือเพศชายและเพศหญิง วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติโดยการทดสอบค่าที (t-test)
4. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครแยกมี 2 ด้านคือพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามสายงานคือสายวิชาการและสายสนับสนุน วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติโดยการทดสอบค่าที (t-test)
5. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง
6. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องภาวะน้ำหนักเกินกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 สรุปผลข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากที่สุด จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 55.6 มีอายุ 19 ปี มากที่สุดจำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 22.60 แปลผลคือนักศึกษาส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ แยกตามเพศพบว่า นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 23.00 แปลผลคือนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกิน และนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 22.31 แปลผลคือผู้สูงอายุเพศหญิงส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ จบการศึกษาในระดับปวช.มากที่สุด จำนวน 282 คน คิดเป็นร้อยละ 70.30 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 43.89 ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 193 คน คิดเป็นร้อยละ 48.13 ออกกำลังกายในแต่ละครั้งไม่เกิน 30 นาที จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 47.13 นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรม

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 5 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 เดินเพื่อสุขภาพ จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 24.78 อันดับ 2 วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 19.10 อันดับที่ 3 ฟุตบอล จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 11.49 อันดับที่ 4 ฟุตบอล จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 7.35 และอันดับที่ 5 แบดมินตัน จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 6.58 ตามลำดับ นักศึกษามีเหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย 5 อันดับแรก ได้แก่ อันดับ 1 ไม่มีเวลา จำนวน 264 คน คิดเป็นร้อยละ 41.51 อันดับ 2 ไม่มีผู้ร่วมออกกำลังกาย จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 17.76 อันดับที่ 3 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 16.82 อันดับที่ 4 ไม่มีอุปกรณ์ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 8.65 และอันดับที่ 5 ไม่มีผู้แนะนำ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 5.82 ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ จำนวน 325 คน คิดเป็น 81.05 และนักศึกษามีปัญหาสุขภาพ จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 18.95 นักศึกษามีปัญหาสุขภาพ 3 อันดับแรกดังนี้คือ อันดับ 1 ภูมิแพ้ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 61.84 อันดับ 2 โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง โรค S.L.E และโรคความดันโลหิตสูง แต่ละปัญหามีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 5.26 ทั้ง 3 ปัญหา และอันดับที่ 3 โรคกระเพาะอาหาร ขาหัก และหลอดเลือดอักเสบ แต่ละปัญหามีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.95 ทั้ง 3 ปัญหา ตามลำดับ

สรุปผลข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

บุคลากรส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากที่สุด จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 50.6 มีอายุ 29 ปี มากที่สุด จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7 มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 23.11 แปลผลคือบุคลากรส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกิน แยกตามสายงานพบว่า บุคลากรสายวิชาการส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 22.77 แปลผลคือบุคลากรสายวิชาการส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ แต่บุคลากรสายสนับสนุนส่วนใหญ่ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 23.39 แปลผลคือบุคลากรสายสนับสนุนส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกิน จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีมากที่สุด จำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 65.38 ทำงานสายสนับสนุนมากที่สุด จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 55.45 และทำงานสายวิชาการ จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 44.55 คิดเป็นร้อยละ 31.73 ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 47.11 ออกกำลังกายในแต่ละครั้งไม่เกิน 30 นาที จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 บุคลากรปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 5 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 เดินเพื่อสุขภาพ จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 24.32 อันดับ 2 วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 19.39 อันดับที่ 3 ฟุตบอล จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 9.87 อันดับที่ 4 ฟุตบอล จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 8.67 และอันดับที่ 5 ซี่จักรยานเพื่อสุขภาพ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14 ตามลำดับ บุคลากรมีเหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย 5 อันดับแรก ได้แก่ อันดับ 1 ไม่มีเวลา จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 39.71 อันดับ 2 ไม่มีผู้ร่วมออกกำลังกาย จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 17.76 อันดับที่ 3 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 อันดับที่ 4 ไม่มีอุปกรณ์ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 8.73 และอันดับที่ 5 ไม่มีผู้แนะนำ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 5.82 ตามลำดับ บุคลากรส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ จำนวน 261 คน คิดเป็น 83.65 และบุคลากรมีปัญหาสุขภาพ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 16.35 บุคลากรมีปัญหาสุขภาพ 3 อันดับแรกดังนี้คือ อันดับ 1 โรคภูมิแพ้ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 50.98 อันดับ 2 โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 13.73 และอันดับที่ 3 โรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 9.81 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 สรุปผลข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.66$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมาก คือการบริโภคอาหารจานด่วน ($\bar{X}=3.56$) นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.27$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมาก คือการบริโภคผัก ($\bar{X} = 3.52$) เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครจำแนกตามเพศชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบรายข้อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การบริโภคอาหารกึ่งสำเร็จรูปและการบริโภคอาหารขบเคี้ยว การวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาชายมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในเรื่องการบริโภคอาหารกึ่งสำเร็จรูปและการบริโภคอาหารขบเคี้ยว มากกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครจำแนกตามเพศชายและหญิง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบรายข้อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การบริโภคผลไม้ และการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม การวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาชายมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในเรื่องการบริโภคผลไม้ และการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม มากกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

บุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}= 2.71$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมาก คือการบริโภคอาหารจานด่วน ($\bar{X}= 3.58$) บุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}= 3.26$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มี ค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมาก คือ การบริโภคผัก ($\bar{X}= 3.52$) เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของบุคลากรจำแนกตามสายงานคือสายวิชาการและสายสนับสนุน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบรายข้อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การสูบบุหรี่หรือยาเส้นหรือสิ่งเสพติด การวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า บุคลากรสายสนับสนุนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในเรื่องการสูบบุหรี่หรือยาเส้นหรือสิ่งเสพติด มากกว่าบุคลากรสายวิชาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรจำแนกตามสายงานคือสายวิชาการและสายสนับสนุน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่องภาวะน้ำหนักเกินกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้วิจัยมีข้อค้นพบและมีประเด็นที่น่าสนใจ ซึ่งนำมาอภิปรายดังนี้

1. นักศึกษาส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ (ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 22.60) นักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกิน (ดัชนีมวลกาย 23.00) และนักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ (ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 22.31) ซึ่งหมายถึงว่านักศึกษาชายส่วนใหญ่เริ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน อันจะเป็นผลต่อสุขภาพร่างกายอาจเกิดการเจ็บป่วยเป็น

โรคภัยต่อไปในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับบทความวิจัยของรุสนี วาอาयीตาและคณะ (2556: 92) กล่าวว่าประเทศไทยเป็นอีกหนึ่งประเทศที่พบปัญหา โรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน โดยพบว่า ในปี พ.ศ. 2550 พบประชากรที่อ้วนและมีภาวะน้ำหนักเกิน มีสูงถึง 10.2 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 35 ของประชากรที่มีอายุ ตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป และในปี พ.ศ. 2551-2553 พบ ประชากรที่อ้วนและมีภาวะน้ำหนักเกินสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับพ.ศ. 2550 คือ ร้อยละ 40.8, 37.1 และ 35.5 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามเพศชายและหญิง การวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาชายมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในเรื่องการบริโภคอาหารกึ่งสำเร็จรูปและการบริโภคอาหารขบเคี้ยว มากกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. บุคลากรส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกิน (ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 23.11) เมื่อแยกตามสายงานพบว่า บุคลากรสายวิชาการมีรูปร่างสมส่วนปกติ (ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 22.77) แต่บุคลากรสายสนับสนุนส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกิน (ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 23.39)

4.การเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของบุคลากรจำแนกตามสายงานคือสายวิชาการและสายสนับสนุน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบรายข้อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การสูบบุหรี่หรือยาเส้นหรือสิ่งเสพติด การวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า บุคลากรสายสนับสนุนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในเรื่องการสูบบุหรี่หรือยาเส้นหรือสิ่งเสพติด มากกว่าบุคลากรสายวิชาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

จัดตารางเรียนให้มีเวลาออกกำลังกาย จัดสวนสุขภาพให้นักศึกษา ควรมีกิจกรรมเข้าจังหวะเพลง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ในมหาวิทยาลัยควรปรับปรุงห้องฟิตเนสให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีอุปกรณ์หลากหลาย และขยายเวลาเปิดบริการให้มากกว่านี้ มีสนามไว้สำหรับออกกำลังกายที่มีความพร้อมเกี่ยวกับอุปกรณ์รวมถึงบรรยากาศรอบ ๆ ทำให้อยากเข้าไปใช้บริการ โรงอาหารควรมีการตรวจสอบคุณภาพของอาหารของร้านค้าแต่ละร้าน ความปลอดภัยและความสะอาด อยากมีสระว่ายน้ำ สนามฟุตบอล ลู่วิ่ง สนามฟุตบอลกลางแจ้ง และสนามเทนนิส อยากให้ปรับปรุงฟิตเนสให้ดีกว่านี้ อยากให้จัดหาอุปกรณ์ที่ทันสมัยขึ้นและเพียงพอต่อนักศึกษา และขยายเวลาเปิดบริการให้มากกว่านี้ อยากให้กำหนดวัน เวลาในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งมหาวิทยาลัย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน

ผลสรุปและข้อเสนอแนะ

ผลสรุป

1. ค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาโดยเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติมีรูปร่างสมส่วน ไม่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยของนักศึกษาคือ 22.60 แต่บุคลากรส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยคือ 23.11
2. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรอยู่ในระดับปานกลาง
3. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรอยู่ในระดับปานกลาง

4. พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาชายและหญิงในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ คือการบริโภคอาหารกึ่งสำเร็จรูปและการบริโภคอาหารขบเคี้ยว และพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ คือการบริโภคผลไม้ และการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ คือการสูบบุหรี่หรือยาเส้นหรือสิ่งเสพติด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาและบุคลากรในรูปแบบองค์กร ช้อนอ้วน ซึ่งเป็นการวิจัยที่สร้างองค์ความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติในการลดน้ำหนักอย่างถูกต้องของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. ควรศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ที่มิภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในช่วงวัยต่าง ๆ

5. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องภาวะน้ำหนักเกินกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2559 ของคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอกราบขอบพระคุณท่านศาสตราจารย์ ดร. สาลี สุภาภรณ์ อาจารย์จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความกรุณาเป็นที่ปรึกษาในการทำวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐติยา จตุรนาคากุล ท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพมณี ฤทธิกุลสิทธิชัย และท่าน ดร.โรจน์รวี พจนันพัฒนาผล ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแก้เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาแต่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความรักและเทิดทูนเป็นอย่างสูง

6. บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2546). รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศ

ไทย ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก. กองโภชนาการ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2550). รายงาน การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศ

ไทย ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก. กองโภชนาการ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

คณะทำงานศึกษาภาวะโรคและปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ. (2549). ภาวะโรคและปัจจัยเสี่ยงทาง

สุขภาพ. เอกสารประกอบการประชุม สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค : นนทบุรี

เทวี รักรวานิช.(2536). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ บริโภคนิสัย และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับ ภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์.2540. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล

ประคอง กรรณสุด. 2525. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล.

รุสนี วาอาฮ์ตาและคณะ.2557. บทความวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สุขภาพต่อการรับรู้ ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง พฤติกรรมการดูแลตนเอง และการลดน้ำหนักของบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โรงพยาบาลรามัน จังหวัดยะลา”วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข.หน้า 90-104.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2550. การสำรวจพฤติกรรมสูบบุหรี่ และการดื่มสุราของประชากร. กรุงเทพฯ:

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2548). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ

และการบาดเจ็บ พ.ศ. 2548. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สว.

อารี วัลยะเสวีและคณะ.(2534). อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ที.พี.พี.рінท์ จำกัด.

ภาษาอังกฤษ

World Health Organization Regional Office for the Western Pacific (WPRO) (2000). **Report workshop on obesity prevent and control strategies in the Pacific.**Printed by: World Health organization Regional Office for the Western Pacific Manila, Philippines 2002.