

พฤติกรรมการกินและออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

นันทวัน เทียนแก้ว*, อำพร ศรียาภัย**, กฤษพล อาษาภักดี***

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการกินและออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษากับตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ สถานภาพการทำงาน และดัชนีมวลกาย กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรทางการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อายุ 21-64 ปี จำนวน 2,172 คน กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างตามสะดวก โดยคำนึงถึงความสะดวกและยินดีในการตอบแบบสอบถามโดยไม่มีการบังคับแต่อย่างใด ในการวิจัยครั้งนี้ได้กลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามย้อนกลับ จำนวน 245 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านอาหารและการออกกำลังกาย ส่วนที่ 3 เจตคติต่อการบริโภคอาหาร ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และส่วนที่ 5 การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพการทำงาน และดัชนีมวลกายกับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายโดยใช้สถิติ Independent Samples Test และ ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า 1) การศึกษาและเปรียบเทียบผลของเพศต่อความรู้เกี่ยวกับอาหาร พบว่าบุคลากรทางการศึกษาเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารอยู่ในระดับดี ความรู้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมและความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม 2) มีความแตกต่างระหว่างสถานภาพการทำงานต่อความรู้เกี่ยวกับอาหารและเจตคติต่อการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า สถานภาพการทำงานส่งผลต่อความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้และเจตคติต่อการบริโภคอาหาร 3) มีความแตกต่างของระดับค่าดัชนีมวลกายต่อความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำสำคัญ : พฤติกรรมการกินและออกกำลังกาย, เจตคติต่อการบริโภคอาหาร, การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

** อาจารย์ประจำ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

*** อาจารย์ประจำ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

Corresponding author, email: nanthawan.t@ku.th, Tel. 086-3693289

Received : August 17, 2023; Revised : November 12, 2023; Accepted : November 27, 2023

Eating and Exercise Behavior of Educational Personnels at Kamphaeng Saen Campus, Kasetsart University

Nanthawan Thienkaew*, Amphorn Sriyabhaya**, Kritchapol Arsapakdee***

Abstract

This study is a survey research aimed to study the eating and exercise behavior of educational personnels in higher educational institutions and to compare the differences of behavioral health of educational personnels with variables studied of sex, work status study and body mass index. The sample group was Kasetsart University educational personnels at Kamphaeng Saen Campus, aged 21 to 64 years. 2,172 people. The sample size was determined using Krejcie & Morgan table and used convenience sampling method. Taking into account convenience and willingness to answer without compulsions. In this research, the 245 samples answered to questionnaires. The tools of this research was a questionnaire on eating and exercise habits, divided into 5 parts: part 1 general information questionnaire, part 2 knowledge about food and exercise, part 3 food consumption attitude, part 4 eating behavior, and part 5 physical activity practice. The data were analyzed using descriptive statistics including percentage, mean, standard deviation and comparing difference between personal factors such as sex, work status and body mass index with knowledge, attitude, eating behavior, and physical activity practice using Independent samples test and ANOVA statistics.

The results of the research found that 1) The study and compare the effect of gender on knowledge about food was found to be male and female educational personnel. Most of them have a good level. The knowledge is an important factor in behavioral and related to behavior. 2) The was a statistically significant differences between work status, food knowledge and attitude towards food consumption, shows that work status affects to different of health behavior, knowledge and attitude towards food consumption. 3) There were differences in BMI levels on exercise knowledge.

Keywords : Eating and exercise behavior, Attitude towards diet consuming, Physical activity

* Instructor, Faculty of Sports Science at Kamphaeng Saen Campus, Kasetsart University, Thailand

** Asst. Prof., Faculty of Sports Science at Kamphaeng Saen Campus, Kasetsart University, Thailand

*** Instructor, Faculty of Education, Rajabhat Mahasarakham University, Thailand

Corresponding author, email: nanthawan.t@ku.th, Tel. 086-3693289

Received : August 17, 2023; **Revised :** November 12, 2023; **Accepted :** November 27, 2023

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563 พบว่า ค่าเฉลี่ย BMI ของประชาชนชายและหญิงไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เท่ากับ 24.2 และ 25.2 kg/m² ตามลำดับ มีภาวะน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (BMI <18.5 kg/m²) ร้อยละ 9.1 ในชายและ 6.9 ในหญิง ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 15 - 29 ปี และในผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 42.4 ของประชาชนไทย (ร้อยละ 37.8 ของผู้ชาย และร้อยละ 46.4 ของผู้หญิง) อยู่ในเกณฑ์อ้วน (BMI ≥25 kg/m²) และภาวะ BMI ≥ 30 kg/m² ผู้ชายมีร้อยละ 10 และผู้หญิงมีร้อยละ 16.4 สำหรับภาวะอ้วนลงพุง พบว่ามีร้อยละ 27.7 ในชายไทยและร้อยละ 50.4 ในหญิงไทย (วิชัย เอกพลากร หทัยชนก พรอคเจริญ และวราภรณ์ เสถียรนพเก้า, 2564) และเมื่อพิจารณาผลดัชนีมวลกายของประชากรวัยทำงานอายุ 30-44 ปี ภาพรวมของประเทศตั้งแต่ปี 2557-2560 พบว่าแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นไม่มากนักคือประมาณร้อยละ 0.1 (กรมอนามัย, 2561) การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่ช่วยเพิ่มความสามารถของประชาชนในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพตนเองเพื่อนำไปสู่การมีสถานะที่สมบูรณ์ทางกาย จิตใจ และสังคม (WHO, 2016) รวมทั้งมีความสำคัญในด้านการพัฒนาทักษะและความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองในระดับบุคคลเพิ่มศักยภาพในระดับกลุ่มหรือชุมชน เป็นการกำหนดทิศทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพของสมาชิกเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นด้านสุขภาพของสังคมโดยตรง อีกทั้งสามารถลดผลกระทบจากโรคและภัยคุกคามสุขภาพ อันเป็นเหตุให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาเพื่อดูแลสุขภาพ ซึ่งส่งผลกระทบต่อระดับประเทศ สุขภาพมีความสำคัญและส่งผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน การอยู่ร่วมกันในสังคมรวมถึงการประกอบวิชาชีพเป็นอย่างยิ่ง โดยบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งเป็นอาชีพที่สำคัญอาชีพหนึ่งในการพัฒนาประเทศชาติ แต่การเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันของการศึกษาและเทคโนโลยีหลาย ๆ ด้าน บุคลากรทางการศึกษาต้องมีความพร้อมและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้เข้ากันได้กับความหลากหลายของผู้เรียน บทบาทในการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ การพัฒนาตนเองในทุกด้านที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนและยังจำเป็นต้องเป็นผู้รู้ด้านต่าง ๆ ในชุมชน บุคลากรทางการศึกษาจึงต้องเผชิญกับสถานะต่าง ๆ หลายอย่าง ทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases: NCDs) ตัวอย่างเช่น ภาวะไขมันผิดปกติในเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งนับเป็นปัญหาสุขภาพสาธารณสุขของประชาชนทุกอาชีพที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีสาเหตุสำคัญจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหาร การขาดการออกกำลังกาย ภาวะเครียด เป็นต้น อีกทั้งมีรายงานของการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563 (2564) ว่าคนไทยวัยทำงานอายุ 15 ปีขึ้นไป คนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีสัดส่วนของการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ มากกว่าคนที่อยู่นอกเขตเทศบาล เมื่อพิจารณาตามภูมิภาค พบว่าภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสัดส่วนของประชากรที่มีกิจกรรม ไม่เพียงพอที่น้อยที่สุด รองลงมาคือ ภาคกลาง ภาคเหนือ กรุงเทพฯ และภาคใต้ ตามลำดับ และมีการเพิ่มภาวะอ้วนและการลดลงของการออกกำลังกาย เนื่องจากสภาพการณ์สังคมปัจจุบันเป็นวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้มีกิจกรรมทางกายน้อยใช้กล้ามเนื้อเพียงบางส่วนของร่างกาย ส่งผลให้เกิดความไม่สุขสบายเรื้อรัง (วราภรณ์ คำรศ และคณะ, 2556) สอดคล้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ภาวะสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีพฤติกรรมออกกำลังกายโดยรวมยังอยู่ในระดับต่ำ แต่ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 56.0 ภาวะไขมันในเลือดส่วนของคอเลสเตอรอลสูงร้อยละ 34.9 ส่วนของสมรรถภาพทางกายโดยรวมอยู่ระดับ

พอใช้ถึงดี (ประดิษฐ์ นาทวีชัย, 2540; นันทิดา ชุ่มวิเศษ, 2554; กุลธิดา เหมาเพชร คมกริช เขาวพานิช พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และวาสิฏฐี เทียมเท่าเกิด, 2555)

การมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ ทำให้เกิดภาวะสุขภาพในทางที่ไม่ดีส่งผลกระทบต่อบุคคลมีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่าง ๆ ในกลุ่มโรค NCDs และการเพิ่มขึ้นของดัชนีมวลกายที่ส่งผลให้อัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรเพิ่มขึ้นด้วย (Sitticharoon, Boonpuan, Mitprant & Churintaraphan, 2013; มนทรัตม์ ถาวรเจริญทรัพย์ เนติ สุขสมบูรณ์ ไพบุลย์ พิทยาเกียรติรัตน์ จอมขวัญ โยธาสุมทร วิชัย เอกพลากร และยศ ตีระวัฒนานนท์, 2554) การให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารและมีกิจกรรมทางกายในวัยผู้ใหญ่โดยเฉพาะในบุคลากรทางการศึกษา เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เป็นภัยคุกคามสุขภาพ ที่สำคัญช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ สำหรับพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์ส่วนบุคคลอย่างมาก การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคของวัยทำงานนั้นพบว่าปัจจัยด้านต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการดำรงชีวิต (อัญฐิรมา พิสัยพันธ์ จรรยา ภัทรอาชาชัย และกัณท์วีร์ วิวัฒน์พาณิชย์, 2556; ชัชรินทร์ ภูเมาะ และรุ่งนภา จันทรา, 2558; จกเศบุญชู เกษมพิพัฒน์พงศ์ และธานินทร์ สุธีประเสริฐ, 2558; วรณวิมล เมฆวิมล, 2553) ได้นำไปสู่แนวคิดที่แสดงให้เห็นว่าตัวแปรของประชากรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ สถานภาพการทำงาน และดัชนีมวลกาย น่าจะมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษา ด้วยเหตุผลนี้ผู้วิจัยจึงสนใจเลือกตัวแปรดังกล่าว เพื่อนำผลการศึกษามาประกอบการวางแผนและเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อป้องกันและบำบัดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

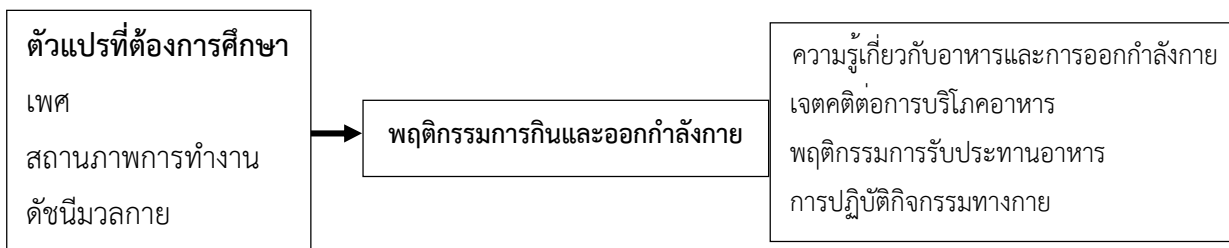
1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกาย ของบุคลากรทางการศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมของบุคลากรทางการศึกษากับตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ สถานภาพการทำงาน และดัชนีมวลกาย

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การกำหนดองค์ความรู้ของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมโดยแบนดูราอธิบายถึงพฤติกรรมมนุษย์ใน 3 ปัจจัยที่สัมพันธ์กัน คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ปัจจัยอิทธิพลสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่อเนื่อง ได้แก่ พฤติกรรมด้านอาหารและลักษณะของกิจกรรมทางกาย โดยมีแนวคิดและกระบวนการจากองค์ความรู้ การศึกษาพฤติกรรม และรูปแบบทางอารมณ์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีกระบวนการย่อยเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการสังเกต ได้แก่ กระบวนการเอาใจใส่ การเก็บข้อมูลไว้เป็นความจำ กระบวนการกระทำ กระบวนการจูงใจ (Bandura, 1986) โดยกิจกรรมทางกายคือการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อและเผาผลาญพลังงานของร่างกาย แบ่งออกเป็น 3 มิติ ได้แก่ กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมทางกายในเวลารว่างจากการทำงาน หรือเสร็จสิ้นจากภารกิจงานประจำ (Topothai, Tangcharoensathien, Suphanchaimat, Petrunoff, Chandrasiri & Müller Riemenschneider, 2023; WHO, 2019 and 2010; Bull et al, 2020)

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดเรื่องพฤติกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นตัวแปรต้น และตัวแปรตาม คือ ลักษณะของกิจกรรมทางกายของบุคลากรทางการศึกษา



วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative method) ประชากร คือ บุคลากรทางการศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนอายุ 25-59 ปี จำนวน 2,172 คน กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างตามสะดวก โดยคำนึงถึงความสะดวกและยินดีในการตอบแบบสอบถามโดยไม่มีการบังคับแต่อย่างใด ในการวิจัยครั้งนี้ได้กลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามย้อนกลับ จำนวน 245 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพด้านบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านอาหารและการออกกำลังกาย จำนวน 17 ข้อ ส่วนที่ 3 เจตคติต่อการบริโภคอาหาร จำนวน 18 ข้อ ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร จำนวน 26 ข้อ และส่วนที่ 5 การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย จำนวน 17 ข้อ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่าระหว่าง 0.67 ถึง 1.00 ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ แล้วจึงนำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับบุคลากรทางการศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่ไม่ใช่วิธีการสุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) และหาอำนาจจำแนกรายข้อโดยวิธี Item total correlation พบว่า ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.85 และ ค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 0.20 ถึง 0.68 และนำไปตรวจสอบความเหมาะสมก่อนนำไปใช้จริงกับหัวหน้าหน่วยงานภายในวิทยาเขต จำนวน 6 หน่วยงาน ได้ค่าความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

โครงการวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2564 หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยเลขที่ COA No.CO64/038 วิธีการเชิญชวนเข้าร่วมโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้รหัสแทนชื่อสกุลจริงและเก็บเป็นความลับ กลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงรายละเอียดก่อนการเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิยกเลิกไม่เข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดกระบวนการวิจัย โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการทำงาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลจากพฤติกรรมสุขภาพด้านบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา จำนวน ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบ

ความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพการทำงาน และดัชนีมวลกายกับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายโดยใช้สถิติ Independent Samples Test และ ANOVA

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของประชากรเข้าร่วมโครงการ (n = 245)

รายการ	จำนวน (ร้อยละ)	$\bar{x}$	S.D.
เพศ			
ชาย	54 (22.04)		
หญิง	191 (77.96)		
ช่วงอายุ (ปี)			
21-24 ปี	4 (1.63)		
25-29 ปี	21 (8.57)		
30-34 ปี	44 (17.96)		
35-39 ปี	62 (25.31)		
40-44 ปี	39 (15.92)		
45-49 ปี	23 (9.39)		
50-54 ปี	28 (11.43)		
55-59 ปี	21 (8.57)		
60-64 ปี	3 (1.22)		
น้ำหนัก (กิโลกรัม) รวม		65.39	9.24
เพศหญิง		62.03	12.45
เพศชาย		77.28	17.55
ส่วนสูง (เซนติเมตร) รวม		161.84	7.73
เพศหญิง		159.06	5.67
เพศชาย		171.26	6.24
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²) รวม		24.89	4.95
เพศหญิง		24.49	4.78
เพศชาย		26.24	5.29

จากตารางที่ 1 พบว่า เพศชายจำนวน 54 คน มีน้ำหนักเฉลี่ย 77.28 กก. และส่วนสูงเฉลี่ย 171.26 ซม. เพศหญิงจำนวน 191 คนมีน้ำหนักเฉลี่ย 62.03 กก. และส่วนสูงเฉลี่ย 159.06 ซม. ภาพรวมทั้งสองเพศ มีน้ำหนักเฉลี่ย 65.39 กก. และส่วนสูงเฉลี่ย 161.84 ซม. เพศชายมีดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 26.24 กก./ซม.² อยู่ในเกณฑ์อ้วนระดับ 1 เพศหญิง เฉลี่ย 24.49 กก./ซม.² อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน และภาพรวมทั้งสองเพศ เฉลี่ย 24.89 กก./ซม.² อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละระดับคะแนนของความรู้ (อาหารและการออกกำลังกาย) พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

ระดับคะแนนความรู้	จำนวน			ร้อยละ
	รวม	ชาย	หญิง	
ด้านอาหาร				
คะแนนดี (>8 คะแนน)	93	13	80	37.96
คะแนนปานกลาง (6-8 คะแนน)	145	38	107	59.18
คะแนนต่ำ (<6 คะแนน)	7	2	5	2.86
ด้านการออกกำลังกาย				
คะแนนดี (> 8 คะแนน)	202	50	152	82.45
คะแนนปานกลาง (7-8 คะแนน)	31	7	24	12.65
คะแนนต่ำ (<7 คะแนน)	12	3	9	4.90
ระดับคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร				
ระดับดี (คะแนน 1.34-2.00)	10	4	6	4.08
ระดับปานกลาง (คะแนน 0.67-1.33)	235	54	181	95.62
ระดับควรปรับปรุง (คะแนน 0.00-0.66)	-	-	-	-
ระดับคะแนนเจตคติต่อการบริโภคอาหาร				
ระดับดี (คะแนน 3.67-5.00)	17	5	12	6.98
ระดับปานกลาง (คะแนน 2.34-3.66)	198	42	156	80.82
ระดับต่ำ (คะแนน 1.00-2.33)	30	7	23	11.81
ระดับคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย				
ระดับดี (คะแนน 3.67-5.00)	19	4	15	7.82
ระดับปานกลาง (คะแนน 2.34-3.66)	193	45	148	79.42
ระดับต่ำ (คะแนน 1.00-2.33)	31	6	25	12.76

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนความรู้ด้านอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.18 ระดับคะแนนความรู้ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ร้อยละ 82.45 ระดับคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 95.62 ระดับคะแนนเจตคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.82 และระดับคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 79.42

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ (อาหารและการออกกำลังกาย) พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

รายการคะแนน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคะแนน
ความรู้ด้านกับอาหาร	8.09	1.17	ดี
ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	9.31	0.14	ดี
พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	1.08	0.17	ปานกลาง
เจตคติต่อการบริโภคอาหาร	2.90	0.66	ปานกลาง
การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	2.88	1.02	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยภาพรวมของความรู้ด้านอาหารและการออกกำลังกาย เท่ากับ 8.09 และ 9.31 ตามลำดับ อยู่ในระดับดี คะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เท่ากับ 1.08 คะแนนเจตคติต่อการบริโภคอาหาร เท่ากับ 2.90 และคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย เท่ากับ 2.88 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบผลของเพศต่อความรู้ (อาหารและการออกกำลังกาย) พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

ตัวแปร	คะแนนความรู้				คะแนนพฤติกรรม		คะแนนเจตคติต่อ		คะแนนการปฏิบัติกิจกรรม	
	ด้านอาหาร	ด้านออกกำลังกาย			การรับประทานอาหาร		การบริโภคอาหาร		ทางกาย	
เพศ	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value
ชาย (n=54)	0.77±0.13	.343	0.85±0.14	.639	1.04±0.20	.561	3.02±0.58	.085	2.95±0.59	.226
หญิง (n=191)	0.79±0.13		0.84±0.15		1.05±0.15		2.89±0.47		2.85±0.51	

จากตารางที่ 4 ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศต่อคะแนนความรู้ด้านอาหารและด้านการออกกำลังกาย คะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร คะแนนเจตคติต่อการบริโภคอาหาร และคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของเพศชายและเพศหญิง มีระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.343, 0.639, 0.561, 0.085 และ 0.226 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบผลของสถานภาพการทำงานต่อความรู้ (อาหารและการออกกำลังกาย)
พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

ตัวแปร	คะแนนความรู้				คะแนนพฤติกรรม		คะแนนเจตคติต่อ		คะแนนการปฏิบัติ	
	ด้านอาหาร		ด้านออกกำลังกาย		รับประทานอาหาร		การบริโภคอาหาร		กิจกรรมทางกาย	
	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value
สถานภาพการทำงาน										
ลูกจ้างชั่วคราว (n=15)	0.77±0.12	.000*	0.75±0.29	.051	1.04±0.20	.132	3.26±0.43	.004*	2.73±0.50	.229
ลูกจ้างประจำ (n=11)	0.73±0.12		0.91±0.11		1.04±0.18		2.90±0.44		3.04±0.53	
พนักงานงบประมาณแผ่นดิน (n=97)	0.83±0.11		0.85±0.11		1.06±0.19		2.86±0.50		2.85±0.59	
พนักงานเงินรายได้ (n=109)	0.75±0.14		0.83±0.16		1.04±0.14		2.96±0.50		2.88±0.47	
ข้าราชการ (n=9)	0.88±0.08		0.89±0.03		0.91±0.12		2.51±0.37		3.22±0.67	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 5 พบความแตกต่างระหว่างสถานภาพการทำงานต่อความรู้ด้านอาหาร และคะแนนเจตคติต่อการบริโภคอาหาร มีระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.000 และ 0.004 ตามลำดับ ส่วนคะแนนความรู้ด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบผลของระดับค่าดัชนีมวลกายต่อความรู้ (อาหารและการออกกำลังกาย)
พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

ตัวแปร	คะแนนความรู้				คะแนนพฤติกรรม		คะแนนเจตคติต่อการ		คะแนนการปฏิบัติ	
	ด้านอาหาร		ด้านออกกำลังกาย		รับประทานอาหาร		บริโภคอาหาร		กิจกรรมทางกาย	
	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value	$\bar{X} \pm S.D.$	P-Value
ระดับค่าดัชนีมวลกาย										
น้อยกว่าปกติ (n=12)	0.78±0.13	.323	0.86±0.10	.000*	1.04±0.12	.879	2.72±0.27	.071	2.94±0.28	.435
ปกติ (n=84)	0.81±0.13		0.86±0.10		1.04±0.14		2.84±0.46		2.82±0.50	
น้ำหนักเกิน (n=51)	0.76±0.14		0.84±0.16		1.07±0.18		3.00±0.57		2.98±0.54	
อ้วนระดับ 1 (n=54)	0.79±0.13		0.87±0.09		1.05±0.17		3.01±0.54		2.90±0.62	
อ้วนระดับ 2 (n=36)	0.79±0.12		0.73±0.26		1.03±0.21		3.03±0.37		2.87±0.53	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 6 พบความแตกต่างของระดับค่าดัชนีมวลกายต่อคะแนนความรู้ด้านการออกกำลังกาย มีระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.000 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนคะแนนความรู้ด้านอาหาร คะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร คะแนนเจตคติต่อการบริโภคอาหาร และคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย มีระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.323, 0.879, 0.071 และ 0.435 ตามลำดับ ซึ่งไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วยความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของบุคลากรทางการศึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถนำประเด็นที่ค้นพบมาวิจารณ์ได้ ดังนี้

1. การศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศของความรู้เกี่ยวกับอาหาร พบว่า บุคลากรทางการศึกษาเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารอยู่ในระดับดี ความรู้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมและความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม อาจกล่าวได้ว่า บุคลากรทางการศึกษามีความรู้เกี่ยวกับอาหาร เป็นอย่างดีส่งผลให้บุคลากรทางการศึกษามีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และถูกวิธีอยู่ในระดับปานกลาง และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่งผลให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่เหมาะสมและถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากความรู้ หรือประสบการณ์ ส่วนเจตคติต่อการบริโภคอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อีรยุทธ มงคลมะไฟ ศรีศักดิ์ สุนทรไชยและวศินา จันทรศิริ (2560) ได้ทำการศึกษาบุคลากรกระทรวงสาธารณสุขมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ การส่งเสริมสุขภาพจากการปฏิบัติงานหรือการศึกษาเพิ่มเติมทั้งชาวประชาสัมพันธ์ในกระทรวงสาธารณสุขหรืออินเทอร์เน็ต และบุคลากรกระทรวงสาธารณสุขส่วนใหญ่อยู่ในวัยกลางคนทำให้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของโภชนาการดี ทั้งนี้เนื่องจาก การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ไม่ชัดเจน หรือข้อมูลข้างต้นเป็นความรู้ที่ต้องศึกษาเพิ่มเติม ดังนั้นการสื่อสารความรู้ทางโภชนาการ ควรชี้แจงรายละเอียดทั้งในด้านประโยชน์และโทษของอาหารประเภทต่าง ๆ เพื่อให้บุคลากรมีความเข้าใจที่ชัดเจนและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยของ กุลธิดา เหมเพชร และคณะ (2555) พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 80.06 เนื่องจากความต้องการทางร่างกายเป็นแรงผลักดันทำให้เกิดพฤติกรรม มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ มีการปฏิบัติสม่ำเสมอเป็นประจำเพียงร้อยละ 7.94 พบค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที ($\bar{X}=2.34$, S.D.=0.60) รองต่ำสุดคือออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ($\bar{X}=2.60$, S.D.=0.65) นอกจากนี้ สุระเดช ไชยตอกเกีย (2560) พบว่า ปัจจัยนำความรู้เรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะติดต่อการบริโภคอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการ มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยความรู้ เจตคติและการรับรู้ในระดับดีจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกว่าระดับที่ต่ำกว่าอย่างชัดเจน เนื่องจากความรู้มีอิทธิพลต่อเจตคติและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของ วิไลวรรณ คงกิจ (2548) พบว่า ทักษะที่อยู่ระหว่างความรู้และการนำไปใช้ในการปฏิบัติ ซึ่งแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกในทางบวกและทางลบ คือความรู้สึกไม่แน่ใจ รู้สึกเฉย ๆ ซึ่งอยู่ในระดับที่แตกต่างกันออกไปของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อม การกระทำ ความคิด และสถานการณ์นั้นต่าง ๆ กัน อันเป็นผลมาจากประสบการณ์ ความรู้ ความคิด ความเชื่อและการเรียนรู้ นอกจากนี้ทัศนคติยังสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ และมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารซึ่งทัศนคติและพฤติกรรมที่แท้จริง โดยที่ทัศนคติของคนเราเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับความรู้ที่มีอยู่ ถ้าผู้ใดมีความรู้ดีทัศนคติต่อสิ่งนั้นก็จะถูกต้องและดีตามไปด้วย ในส่วนการปฏิบัติ

กิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษพล อาษากักดี และชัยรัตน์ ชูสกุล (2565) ได้ศึกษา กิจกรรมทางกายของบุคลากรวัยทำงาน พบว่า เพศชายมีระดับของกิจกรรมทางกายมากกว่าเพศหญิง ซึ่ง ผลสำรวจในทุกภูมิภาคต่างระบุไปในทิศทางเดียวกันว่าผู้ชายมีกิจกรรมทางกายมากกว่าผู้หญิง เนื่องจาก เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างของยีนหรือฮอร์โมนเพศ โดยเพศชายจะมีโครงสร้างที่แข็งแรง มี ลักษณะความแข็งแรงมั่นคง ในขณะที่เพศหญิงจะมีโครงสร้างที่บอบบางกว่า มีลักษณะของความนิ่มนวล อ่อนไหวง่าย จากโครงสร้างที่แตกต่างกันจนทำให้กิจกรรมทางกายต่างกัน

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสถานภาพการทำงานของความรู้เกี่ยวกับอาหาร เจตคติ ต่อการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าสถานภาพการทำงานส่งผลต่อ ความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้เกี่ยวกับอาหาร สอดคล้องกับ จเกศบุญชู เกษมพิพัฒน์พงศ์ และธานินทร์ สุธีประเสริฐ (2558) พบว่า ตำแหน่งงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และชั่วโมงการทำงานต่อวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ของบุคลากรโรงพยาบาลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001 ส่วนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ไม่แตกต่างกัน แสดงว่าสถานภาพการทำงานไม่ ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมภพ ชุนรัตน์ และคณะ (2549); ณรงฤทธิ์ นิ้มมาก และฉัตรกมล สิงห์น้อย (2558) เป็นไปได้ว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงขึ้นมีข้อมูลและความรู้ความเข้าใจ มากขึ้น ในเรื่องของการออกกำลังกาย ผู้มีตำแหน่งสูงอาจมีความเครียดมากกว่าผู้มีตำแหน่งงานต่ำกว่า จึง ให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายมากขึ้น และนอกจากนี้การออกกำลังกายนั้นต้องมีการจัดชนิด ประเภท และแนวทางการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน ซึ่งในปัจจุบันมีสถานบริการ ออกกำลังกายให้บริการมากมาย และให้คำปรึกษาแนวทางการรับประทานอาหารที่เหมาะสม รวมไปถึงการ ให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้อง แต่อย่างไรก็ตามการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับ ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออก กายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา ประเทศชาติได้ต่อไป (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2551)

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับค่าดัชนีมวลกายของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทางกลับกันจะเห็นได้ว่าการศึกษาของ นภัสพร ศรีโสภา (2562) พบว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างที่เป็น อาสาสมัคร ได้รับความรู้ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้วทำให้ค่าดัชนีมวล กายดีกว่าก่อนการให้ความรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ไรบ์ และคณะ (Riebe et al., 2005) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมบริโภค อาหารในวัยผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินโดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการจัดโปรแกรมให้ ออกกำลังกาย และจัดอาหารสุขภาพให้รับประทานทุกมื้อ ซึ่งน้ำหนัก วัดค่าดัชนีมวลกาย ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมมีค่าดัชนีมวลกายลดลงจากเดิม อย่างไรก็ตามการส่งเสริมให้ ประชาชนที่มีภาวะน้ำหนักเกินให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต้องอาศัยวิธีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมอย่างยั่งยืน โดยจัดกิจกรรมที่สนับสนุนการออกกำลังกายทั้ง 5 ระยะ โดยแต่ละระยะมีกิจกรรม มุ่งเน้นให้ประชาชนที่เข้าโครงการได้ออกกำลังกายอย่างยั่งยืนและต่อเนื่อง ดังนี้ ระยะก่อนซึ่งใจ ให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายการเสนอตัวแบบผู้มีรูปร่างและสุขภาพดีจากการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ระยะซึ่งใจ

จัดอภิปรายกลุ่มเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียเรื่องการออกกำลังกาย ระยะพร้อมที่จะปฏิบัติ สาธิตการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ และการสร้างกลุ่มเพื่อนระยะปฏิบัติ จัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและใช้กลุ่มเพื่อนหรืออาสาสมัครคอยกระตุ้นเตือนการออกกำลังกาย ระยะคงไว้ซึ่งพฤติกรรมด้วยการจดบันทึกติดตามการออกกำลังกาย โดยเห็นว่าเมื่อประชาชนที่มีภาวะอ้วนปฏิบัติตามขั้นตอนดังกล่าวจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและยั่งยืนจะช่วยให้ลดและควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนต่อไป ดังเช่น วิชัย ต้นไพจิตร รัตนา พากเพียรกิจวัฒนา ปรียา ลีพหกุล และนิสากร ทองมั่ง (2548) ที่ศึกษาปัญหาและแนวทางในการควบคุมโรคอ้วนในชุดโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาสุขภาพคนไทย ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีการที่สำคัญของการเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน และยังช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินในระหว่างการควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักตัว ตลอดจนจำกัดการเพิ่มน้ำหนักตัวด้วย ดังนั้นการใช้โปรแกรมขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ช่วยให้กลุ่มทดลองมีค่าดัชนีมวลกายลดลง เนื่องจากโปรแกรมดังกล่าวส่งเสริมให้บุคคลออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. จากการศึกษาที่บุคลากรทางการศึกษาได้ความรู้เกี่ยวกับอาหารอยู่ในระดับดี หากแต่การมีความรู้ ที่ดีเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้สุขภาพดีได้ ดังนั้นหน่วยงานควรจัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมการเลือกทานอาหารที่ดีด้วยเพื่อเป็นการสร้างพฤติกรรมกินที่เหมาะสมต่อไป
2. จากการศึกษาที่ความรู้ด้านการออกกำลังกายส่งผลต่อกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับค่าดัชนีมวลกายน้อย หน่วยงานควรให้ความสำคัญและจัดกิจกรรมให้กับบุคลากรที่มีค่าระดับดัชนีมวลกายในระดับอ้วนขึ้นไป เพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กฤษพล อาษาภักดี และชัยรัตน์ ชูสกุล. (2565). การศึกษากิจกรรมทางกายของบุคลากรวัยทำงานระดับอุดมศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม : สถานการณ์ในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 22(1), 127-140.
- กรมอนามัย. (2561). *รายงานประจำปี 2560 กรมอนามัย*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กุลธิดา เหมหาเพชร, คมกริช เชาว์พานิช, พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และวาสิฏฐี เทียมเท่าเกิด. (2555). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร* (รายงานวิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- จกเศบุญชู เกษมพิพัฒน์พงศ์ และธานินทร์ สุธิประเสริฐ. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคของบุคลากรโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมหาราช จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 24(1), 41-49.

- ชัชรินทร์ ภูเมาะ และรุ่งนภา จันทรา. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านตราะหัก จังหวัดปัตตานี. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 2(2), 85-99.
- ณรงฤทธิ์ นิ้มมาก และฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2558). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 7(2), 1-14.
- ธีรยุทธ มงคลมะไฟ, ศิริศักดิ์ สุนทรไชย และวศินา จันทศิริ. (2560). ปัจจัยความรู้ทางโภชนาการ ทักษะการเลือกอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการ ของบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 27(2), 211-218.
- นภัสพร ศรีโสภา. (2562). ผลการให้ความรู้ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่มีภาวะอ้วน. *วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน*, 1(3), 1-8.
- นันทิดา ชุ่มวิเศษ. (2554). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะไขมันผิดปกติในเลือดของข้าราชการครูที่มาตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลสันป่าตอง ปี 2552. *วารสารสาธารณสุขล้านนา*, 7(1), 25-38.
- ประดิษฐ์ นาทวีชัย. (2540). *ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท* (รายงานผลการวิจัย). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มนตร์มณี ถาวรเจริญทรัพย์, เนติ สุขสมบูรณ์, ไพบุลย์ พิทยาเจริญนันต์, จอมขวัญ โยธาสุมุท, วิชัย เอกพลากร และยศ ตีระวัฒนานนท์. (2554). *การศึกษาผลกระทบในเชิงเศรษฐศาสตร์และคุณภาพชีวิตจากโรคอ้วนในประเทศไทย* (รายงานผลการวิจัย). นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- วรารณ คำารศ, พรพิมล ภูมิฤทธิกุล, ชนิตา มัททวงกูร, เพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม, กุลธิดา จันทรเจริญ, เนตร หงษ์ไกรเลิศ, นารี รมย์นุกูล, จิตติมา อุดมศรี และสมหญิง เหง้ามูล. (2556). *พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) และศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม.
- วรรณวิมล เมฆวิมล. (2553). *พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วิไลวรรณ คงกิจ. (2548). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของเด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วิชัย ตันไพจิตร, รัตนา พากเพียรกิจวัฒนา, ปรียา ลิ้มกุล และนิสากร ทองมั่ง. (2548). *สรุปผลการวิจัยปัญหาและแนวทางในการควบคุมโรคอ้วน. ใน ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ และคณะ (บก.), รายงานสรุปผลโครงการแม่บทในชุดโครงการวิจัย เพื่อพัฒนาสุขภาพคนไทย* (น. 143-156). กรุงเทพฯ, ประเทศไทย.
- วิชัย เอกพลากร, หทัยชนก พรอคเจริญ และ วรารณ เสถียรนพเก้า. (2564). *การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุระเดช ไชยตอกเกีย. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 13(45), 68-78.

- สมภพ ชุนรัตน์, วาสนา ศรีเมฆ, สิริประภา สุขจันทร์, ศิริโพโรจน์ กริพันธ์และคณะ. (2549). *ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายฟิตเนสของคนกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะผู้เล่นฟิตเนสในเขตลาดพร้าว-บางกะปิ* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2551). *รายงานประจำปี 2551 สพก*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ.
- อัญฐิรมา พิสัยพันธ์, จรรยา ภัทรอาชาชัย และกัณฑ์วีร์ วิวัฒน์พาณิชย์. (2556). ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้ใหญ่. *ธรรมศาสตร์เวชสาร*, 13(3), 352-360.
- Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coefficients of perceived self-inefficacy. *American Psychologist*, 41(12), 1389–1391. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.12.1389>.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. Retrieved from <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451>
- Sitticharoon, C., Boonpuan, V., Mitrpant, C., & Churintaraphan, M. (2013). Determination of KISS1, KISS1R and Kisspeptin in fat tissue of normal weight and obese humans and correlations between Serum Kisspeptin and leptin. *Siriraj Medical Journal*, 65(4), 112-116.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Riebe, D., Blissmer, B., Greene, G., Caldwell, M., Ruggiero, L., Stillwell, K. M., & Nigg, C. R. (2005). Long-term maintenance of exercise and healthy eating behaviors in overweight adults. *Preventive Medicine*, 40(6), 769-778.
- Topothai, T., Tangcharoensathien, V., Suphanchaimat, R., Petrunoff, N. A., Chandrasiri, O., & Müller-Riemenschneider, F. (2023). Patterns of physical activity and sedentary behavior during the COVID-19 pandemic in the Thai 2021 National Health Survey. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(5), 364-373.
- World Health Organization. (2010). *World health statistics 2010*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2016). *World health statistics 2016 [OP]: Monitoring health for the sustainable development Goals (SDGs)*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Overweight and obesity*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

