

องค์ประกอบของร่างกายของผู้ที่ทำงานในสำนักงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร



สลิลทิพย์ ชาญชัยวรวิทย์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright © พ.ศ. 2561 Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

องค์ประกอบของร่างกายของผู้ที่ทำงานในสำนักงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

BODY COMPOSITION OF OFFICE WORKERS IN BANGKOK METROPOLITAN

สลิทธิพย์ ชาญชัยวรวิทย์ 5937163 PHMP/M

ส.ม.

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: วิริณรัช กิตติพิชัย, วท.ค., พัทธราณี ภาวัตกุล, ปร.ค.

#### บทคัดย่อ

การศึกษากาตคตขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจองค์ประกอบของร่างกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของผู้ที่ทำงานในสำนักงาน ตัวอย่างเป็นผู้ที่ทำงานในสำนักงาน เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 187 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และเครื่องมือวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกายด้วยวิธี Bioelectrical Impedance Analysis วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบไคสแควร์ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ทำงานในสำนักงาน ร้อยละ 40.6 มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 49.2 มีภาวะโภชนาการเกิน/อ้วน และประมาณร้อยละ 70 มีอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพกเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และไขมันในช่องท้อง อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานและอาหารมัน ในระดับเหมาะสม ร้อยละ 67.4 และ 49.2 มีระดับกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางและมาก ร้อยละ 37.4 และ 29.8 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศกับปริมาณไขมันที่พอกตามอวัยวะภายในช่องท้อง ( $p < 0.01$ ) อายุกับอัตราส่วนระหว่างเอวต่อสะโพก ( $p < 0.001$ ) และปริมาณไขมันที่พอกตามอวัยวะภายในช่องท้อง ( $p < 0.01$ )

จากผลการศึกษาจึงมีข้อเสนอแนะว่า ผู้บริหารหน่วยงานควรจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันและลดภาวะโภชนาการเกินให้กับพนักงานที่ทำงานในสำนักงาน โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมทางกาย การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ โดยเฉพาะการบริโภคอาหารมัน นอกจากนี้ควรมีการเฝ้าระวังและติดตามผู้ที่มีภาวะเสี่ยงโดยการติดตามประเมินองค์ประกอบของร่างกาย

คำสำคัญ : องค์ประกอบของร่างกาย/ พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานและมัน/ กิจกรรมทางกาย

97 หน้า

BODY COMPOSITION OF OFFICE WORKERS IN BANGKOK METROPOLITAN

SALINTIP CHANCHAIVORAWITH 5937163 PHMP/M

M.P.H.

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: WIRIN KITTIPICHAI, Ph.D.,  
PATCHARANEE PAVADHGUL, Ph.D.

ABSTRACT

The purpose of this cross-sectional study was to examine the body composition and related factors among office workers. The samples were 187 office workers in Bangkok Metropolitan. Data collection was accomplished by using the questionnaire and body composition analyzer with bioelectrical impedance analysis (BIA) technique. Data were analyzed using descriptive statistics, and Chi-square with the statistical significance set at less than 0.05.

The findings revealed that 40.6% of sample had normal BMI level, and 49.2% as overweight or obesity. About 70% of participants had a normal level of waist to hip ratio, body fat percentage, and visceral fat, whereas the consumption behaviors of sugary and high-fat food were at a low level (67.4% and 49.2%, respectively). Physical activity level was at moderate (37.4%) and vigorous (29.8%). The factors associated with visceral fat were age ( $p < 0.001$ ) and sex ( $p < 0.01$ ). Also, the factor associated with waist to hip ratio was age ( $p < 0.01$ ).

The study findings led to the recommendations that an organization's administrator should encourage office workers to promote health behaviors consistent with officers' context and lifestyle by organizing promotion and motivational programs, especially in physical activity and nutrition education such as high-fat diet. Furthermore, there should be a monitoring system of office workers' body composition and a health surveillance system.

KEY WORDS: BODY COMPOSITION/ OFFICE WORKERS/ PHYSICAL ACTIVITY

97 pages