

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1. กรอบแนวคิดในการวิจัย	24
2. แสดงท่วงท่าในการเดินเร็ว	58
3. แสดงท่วงท่าในการก้าวอย่าง	59
4. ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	70
5. แสดงกิจกรรมตามแผนโปรแกรมลดน้ำหนักในกลุ่มทดลอง	75
6. สรุปแผนดำเนินการวิจัย	85
7. การเปลี่ยนแปลงของคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนักของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน	96
8. การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของกลุ่มทดลอง และกลุ่ม ควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน	99
9. การเปลี่ยนแปลงของค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน	101
10. การเปลี่ยนแปลงของเส้นรอบวงเอวของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 1 และ 3 เดือน	103