

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและ การบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อเปรียบเทียบ พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับสถานภาพของบุคลากร จำแนกตามเพศ อายุ ตำแหน่งทางราชการ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุน ของหน่วยงาน กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรในคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 196 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง การวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation--SD) การทดสอบสมมติฐานใช้ค่าที (t test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) และการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffé)

สรุปผลการวิจัย

1. บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.39 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.821
2. บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีพฤติกรรมการบริโภค อาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.31 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.337
3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสถานภาพของบุคลากร จำแนกตาม เพศ อายุ ตำแหน่งทางราชการ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุน

ของหน่วยงาน พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีอายุ สุขภาพ ในปัจจุบัน การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงานต่างก็มีพฤติกรรม การออกกำลังกายแตกต่างกัน

4. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับสถานภาพของบุคลากร จำแนกตาม เพศ อายุ ตำแหน่งทางราชการ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุน ของหน่วยงาน พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีเพศ สุขภาพ ในปัจจุบัน การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงานต่างก็มีพฤติกรรม การบริโภคอาหารแตกต่างกัน

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของบุคลากร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง อยู่รวมแบบสังคมมีอาชีพ มีรายได้ การทำงานบริการและแนะนำเกี่ยวกับการเรียน- การสอนให้แก่นักศึกษาทั้งในส่วนกลางภาคปกติ และสาขาวิทยบริการส่วนภูมิภาค ภาคพิเศษที่มีการเปิดให้มีการเรียนการสอนตามสาขาวิทยบริการ ในต่างจังหวัด บุคลากรต้อง ทำงานล่วงเวลาในวันเสาร์-อาทิตย์ และต้องเดินทางไปต่างจังหวัดอยู่เสมอ ทำให้บุคลากร ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาดูแลเอาใจใส่ตนเองในเรื่องสุขภาพร่างกาย ประกอบกับ การดำรงชีวิตในกรุงเทพมหานครต้องเร่งรีบแข่งกับเวลาทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรภา ขุนทองแก้ว (2548) ที่พบว่า สมาชิกชมรม สร้างสุขภาพ จังหวัดราชบุรีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการศึกษา ในต่างจังหวัดของ วีระชาติ สมใจ (2550) พบว่า นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงาน- คณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ชาติชาย เนนฐานันท์ (2550) พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

เขตเทศบาลนครอุดรธานีส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

2. บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีพฤติกรรมการบริโภค อาหารอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการดำรงชีวิตในปัจจุบันต้องเร่งรีบ แข่งกับเวลาทำให้บุคลากรต้องเลือกบริโภคอาหารที่ปรุงจำหน่าย หรืออาหารสำเร็จรูป เนื่องจากสะดวกรวดเร็ว และบุคลากรบางส่วนก็ไม่ได้สนใจเลือกบริโภคอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งการศึกษาของ มนัส ฉายาวิจิตรศิลป์ (2536) พบว่า พฤติกรรม การบริโภคของชนวัยทำงานในกรุงเทพมหานครมีการบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่ไม่ได้สัดส่วนกัน บริโภคไขมันเกินพอในทุกกลุ่มอาชีพ ยกเว้นกลุ่มผู้ใช้แรงงาน จึงมีแนวโน้มที่จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคอ้วนและโรคอื่น ๆ ตามมา ซึ่งถ้าไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้ถูกต้อง ในอนาคตอันใกล้สุขภาพ ของคนในกรุงเทพมหานคร ย่อมประสบปัญหารุนแรงมากขึ้นและยากที่จะแก้ไข แต่ยังไม่สายเกินไปที่จะเรียนรู้พฤติกรรมการบริโภคอาหารและหาทางป้องกันได้ นิติยา ภัทธกรรม (2542) พบว่า ประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ นิยมรับประทานไก่ทอด รองลงมา คือ พิซซ่า เสียค่าใช้จ่ายในการบริโภคครั้งละ 51-100 บาทต่อคนต่อครั้ง และการรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารจานด่วนจากโทรทัศน์ มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สุริยะ เทศมี (2549) พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารพร้อมปรุง อยู่ในระดับสูง

3. จากผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภค อาหารของบุคลากรที่มีเพศต่างกัน

3.1 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากร เพศหญิงและเพศชายต่างให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รูปร่าง และบุคลิกภาพเช่นเดียวกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ วีระชาติ สมใจ (2550) พบว่า เพศไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงาน- คณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีได้ และการศึกษาของ ชาติชาย เนนฐานันท์ (2550)

พบว่า เพศไม่สามารถทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานีได้ แต่ตรงกันข้ามกับการศึกษาของ Garcia (1995) ซึ่งพบว่า เพศหญิงมีประสพการณ์และพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่า ในเพศชาย

3.2 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีเพศต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยบุคลากรเพศหญิง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่าบุคลากรเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศหญิงเป็นเพศที่มีความละเอียดอ่อนในทุกเรื่องและยังเป็นเพศที่ให้ความสำคัญและตระหนักในเรื่อง อาหารการกินมากกว่าเพศชาย และเพศหญิงเป็นเพศที่สนใจสุขภาพของตนมากกว่า เพศชาย มีความรักสวยรักงาม กังวลต่อรูปร่างหน้าตาของตน และกลัวอ่อนเป็นพิเศษ สอดคล้องกับการศึกษาของ วิริยาภรณ์ เจริญชีพ (2545) พบว่า เพศมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยนักเรียนหญิงมีการบริโภคดีกว่านักเรียนชาย แต่ตรงกันข้ามกับการศึกษาของ ชนภนาถ ชูพยัคฆ์ (2545) พบว่า เพศไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานครได้ และสุริยะ เทศมี (2549) พบว่า เพศที่แตกต่างกันไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมปิ้งของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงได้

4. จากผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรที่มีอายุต่างกัน

4.1 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีอายุต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงแตกต่างกัน โดยบุคลากรที่มีอายุ 31-40 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าบุคลากรที่มีอายุ 51-60 ปี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรที่มีอายุน้อยจะมีความสนใจในเรื่องสุขภาพ รูปร่างหน้าตา ตลอดจนบุคลิกภาพมากกว่า บุคลากร ที่มีอายุมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ ชาติชาย เนนฐานันท์ (2550) พบว่า อายุสามารถทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย

ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานีได้ โดยประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปี ออกกำลังกายมากกว่าประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป

4.2 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีอายุต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ เอกอนงค์ สีตลาภินันท์ (2544) พบว่า อายุ ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีทำงานนอกบ้านได้

5. จากผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรที่มีตำแหน่งทางราชการต่างกัน

3.1 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีตำแหน่งทางราชการต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะบุคลากรทำงาน ในสถานที่เดียวกันและเวลาปฏิบัติงานเดียวกันจึงไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3.2 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีตำแหน่งทางราชการต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะบุคลากรทำงานในสถานที่เดียวกันและเวลาปฏิบัติงานเดียวกันจึงไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4. จากผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรที่มีการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพต่างกัน

4.1 สุขภาพปัจจุบัน

4.1.1 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีสุขภาพปัจจุบันต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยบุคลากรที่มีสุขภาพปกติมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าบุคลากรที่มีสุขภาพไม่ปกติ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะบุคลากรที่มีสุขภาพไม่ปกติมีข้อจำกัดเรื่องการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรที่มีสุขภาพปกติ เช่น ประเภทของกีฬาในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ต้องเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม บุคลากรที่มีสุขภาพไม่ปกติก็มีความพยายามในการออกกำลังกายเพราะเชื่อว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น และสามารถรักษาอาการเจ็บป่วยได้ด้วย สอดคล้อง

กับการศึกษาของ มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ และคณะ (2551) พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการออกกำลังกายผู้ป่วยเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้ความดันโลหิตลดลง

4.1.2 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีสุขภาพในปัจจุบันต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันโดยบุคลากรที่มีสุขภาพปกติมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่าบุคลากรที่มีสุขภาพไม่ปกติ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะบุคลากรที่มีสุขภาพปกติสามารถเลือกบริโภคอาหารได้หลากหลาย ส่วนบุคลากรที่มีสุขภาพไม่ปกติจำเป็นต้องเลือกบริโภคอาหารบางประเภทเพื่อรักษาสุขภาพของตน

5. จากผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรที่มีการสนับสนุนของหน่วยงานต่างกัน

5.1 การสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย

5.1.1 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีการสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายต่างกันผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยบุคลากรที่หน่วยงานมีการสนับสนุนเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าที่หน่วยงานไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการที่หน่วยงานสนับสนุนเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยจัดโครงการ หรือกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย และจัดสถานที่สำหรับการออกกำลังกายในพื้นที่ของหน่วยงานเป็นการอำนวยความสะดวกและสร้างแรงจูงใจให้บุคลากรในการออกกำลังกายมากขึ้น

5.1.2 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีการสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการที่หน่วยงานสนับสนุนเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยจัดโครงการ หรือกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย และจัดสถานที่สำหรับการออกกำลังกายในพื้นที่ของหน่วยงานเป็นการอำนวยความสะดวกและสร้างแรงจูงใจให้บุคลากรในการออกกำลังกายมากขึ้นส่งผลให้บุคลากรให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพด้วย

5.2 การสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการ

5.2.1 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีการสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรแตกต่างกัน โดยบุคลากรที่หน่วยงาน มีการสนับสนุนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดีกว่าที่หน่วยงานไม่สนับสนุนการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การที่หน่วยงานสนับสนุนการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการ โดยการจัดโครงการ หรือกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการสร้างแรงจูงใจให้บุคลากรให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพมากขึ้นด้วย

5.2.2 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีการสนับสนุนของหน่วยงานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรแตกต่างกัน โดยบุคลากรที่หน่วยงาน มีการสนับสนุนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดีกว่าที่หน่วยงานไม่สนับสนุนการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การที่หน่วยงานสนับสนุนการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการ โดยการจัดโครงการ หรือกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการสร้างแรงจูงใจให้บุคลากรให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพมากขึ้นด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

จากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการต่อไป ดังนี้

1. ด้านการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย

1.1 ควรจัดโครงการหรือกิจกรรมให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย และส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภายในหน่วยงานอย่างสม่ำเสมอ โดยสนับสนุนทั้งทางด้าน

สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย หรือการจัดตั้งชมรมการออกกำลังกาย และประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในหน่วยงานทราบ

1.2 ควรมีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายกับกลุ่มบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดี และไม่มีควมวิตกกังวลเรื่องสุขภาพตนเองให้มากขึ้น เนื่องจากเป็นกลุ่มที่จะได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างสมบูรณ์ครบถ้วนและสามารถป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ ได้ดีกว่าการเจ็บป่วยแล้วจึงทำการรักษาบำบัดโรคภายหลัง

2. ด้านการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่งเสริมโภชนาการ

2.1 ควรจัดโครงการหรือกิจกรรมจัดหาอาหารที่ถูกสุขลักษณะมาจำหน่ายให้แก่บุคลากร เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ โดยจัดสัปดาห์ละครั้ง เช่น จัดหาผักสดปลอดสารพิษ มาจำหน่าย เป็นต้น

2.2 ควรจัดโครงการหรือกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรการบริโภคสมุนไพร ควบคู่กับการออกกำลังกาย

3. ด้านการส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ

3.1 จัดโครงการหรือกิจกรรมงดการสูบบุหรี่ การงดการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ โดยจัดให้มีกิจกรรมและรณรงค์เพื่อลดปริมาณการสูบบุหรี่และการดื่มของบุคลากรอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปีอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญ

3.2 จัดโครงการหรือกิจกรรมการตรวจสุขภาพประจำปี โดยจัดให้มีหน่วยงานเพื่อรณรงค์ ให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการตรวจสุขภาพประจำปี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายและบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

2. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบและประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงเมื่อต้องอยู่ในสภาวะที่มีปัญหาสุขภาพ