

The Study of Exercise Behavior of Staffs in Phra Nakhon Si Ayutthaya Provincial Public Health Office

Abstract

Wimon Laohapichatchai, M.Sc.*

The purpose of this research was to study exercise behavior of staffs in Phra Nakhon Si Ayutthaya Provincial Public Health Office. The study design was one group pre-test and post-test design. The study samples were 50 staffs who were willing to enroll in this study. The samples were selected by purposive sampling from the staffs in Phra Nakhon Si Ayutthaya Provincial Public Health Office. The body mass indexes of the samples were 25 kg/m² or over. The waistlines of men were more than 90 cm. and women were more than 80 cm. Stage of Change Theory was applied in this study. The research instruments were knowledge attitude and exercise behavior questionnaires. The data were collected 1 week before and after applying the program. Percentage, mean, standard deviation and dependent samples t-test were applied for data analysis.

The results indicated that after participating in the exercise behavior modification program, the staffs had significantly better knowledge, attitude and practice on exercise behavior than before participating in the exercise behavior modification program at the 0.05 level. They also had significantly lower body mass indexes and the waistlines than before participating in the exercise behavior modification program at the 0.05 level.

Therefore, exercise behavior modification program should be applied for enhancing exercise behavior of staffs in Phra Nakhon Si Ayutthaya Provincial Public Health Office.

Keywords : Exercise Behavior Modification Program, Exercise Behavior

*Public Health Technical Officer Professional Level, Phra Nakhon Si Ayutthaya Provincial Public Health Office

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

บทคัดย่อ

วิมล เลหาพิชาติชัย, (วท.ม)

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา รูปแบบการศึกษาเป็นการศึกษากลุ่มเดียวแบบทดสอบก่อนและหลัง (One group pre-test post-test design) กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากบุคลากรที่

มีภาวะอ้วนจำนวน 50 คน โดยมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 25 กิโลกรัม/เมตร² เพศชายมีเส้นรอบเอว มากกว่า 90 เซนติเมตร เพศหญิงมีเส้นรอบเอว มากกว่า 80 เซนติเมตร การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of Change) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม 1 สัปดาห์ และหลังการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม 1 สัปดาห์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (Dependent sample t-test)

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย บุคลากรกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดีวก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ค่าเฉลี่ย รอบเอว ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดังนั้นควรมีการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คำสำคัญ : โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย, พฤติกรรมการออกกำลังกาย

**นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา*

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ให้อวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งบุคคลที่มีสุขภาพดี และบุคคลที่เจ็บป่วย และอีกทั้งยังสามารถป้องกันโรค หรือลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรค เช่น โรคอ้วนโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด⁽¹⁾

จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อ พ.ศ. 2557 จำนวน 150 คน พบว่า มีดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร (BMI $\geq$ 25) จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00 และเส้นรอบเอวผู้ชายมากกว่า 90 เซนติเมตร ผู้หญิงมากกว่า 80 เซนติเมตร รวมจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 จึงกล่าวได้ว่าบุคลากรสำนักงาน

สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีความเสี่ยงเกิดโรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจ เป็นต้น และหากบุคลากรเหล่านี้มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้ว นอกจากจะเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคลากรแล้วยังสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่บุคคลในครอบครัว และประชาชนทั่วไปได้อีกด้วย

จากความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคลากรหลักในด้านสุขภาพที่จะช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายโดยเฉพาะบุคลากรในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฯ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ผู้วิจัยสังกัดอยู่ จึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฯ เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย สร้างกลยุทธ์เสริมแรงจูงใจร่วมถึงการออกแบบการจัดกิจกรรมออกกำลังกายในสำนักงาน

สาธารณสุขจังหวัดฯ เผยแพร่ความรู้และผลการศึกษาวิจัยแก่หน่วยงานสาธารณสุขในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฯ เพื่อขยายผลในวงกว้างต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ก่อนและหลังได้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนและหลังได้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย
4. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ค่าเฉลี่ยรอบเอว ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นบุคลากรในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 150 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรทุกระดับ ที่ปฏิบัติงานในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด ข้อใดข้อหนึ่งดังนี้คือ มีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร ($BMI \geq 25$) มีเส้นรอบเอว ผู้ชายมากกว่า 90 เซนติเมตร ผู้หญิง มากกว่า 80 เซนติเมตร เป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) รูปแบบการศึกษาเป็นการศึกษากลุ่มเดียวแบบทดสอบก่อนและ

หลัง (One group pre-test post-test design) กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย จากแนวคิด ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of Change) แบ่งเป็น 5 ระยะ
 - ระยะก่อนตั้งใจ โดยการจัดกิจกรรมการให้ข้อมูลความรู้เรื่องการออกกำลังกาย การเสนอตัวแบบผู้มีรูปร่างและสุขภาพดี
 - ระยะตั้งใจ การจัดกิจกรรม การอภิปราย กลุ่มเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย เรื่องการออกกำลังกาย
 - ระยะพร้อมที่จะปฏิบัติ จัดกิจกรรม สาธิตการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น การเดิน แอโรบิก, การรำไม้พลอง, การเล่นฮูล่าฮูป, การออกกำลังกายด้วยยางยืด เป็นต้น ฝึกทักษะการออกกำลังกายและการสร้างกลุ่มเพื่อน
 - ระยะปฏิบัติ การจัดกิจกรรมออกกำลังกายตามความชอบหรือตามความถนัดอย่างสม่ำเสมอ โดยได้รับการกระตุ้นจากกลุ่มเพื่อนและผู้วิจัย
 - ระยะคงไว้ซึ่งพฤติกรรม มีการจดบันทึกติดตามการออกกำลังกาย ในแบบบันทึกการออกกำลังกาย ในระยะ 2 เดือน มีการอภิปรายความสำเร็จ/อุปสรรคในการออกกำลังกาย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับออกกำลังกาย แบบสอบถามเจตคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบบสอบถามเจตคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และนำไปปรับปรุง

แก้ไขตามคำแนะนำ การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับบุคลากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหาความเชื่อมั่นด้วยสูตร KR-20 ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson 20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 ส่วนแบบสอบถามเจตคติ และแบบสอบถามพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 และ 0.90 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ภายหลังเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ค่าดัชนีมวลกายและรอบเอว ก่อนและหลังทดลองโดยใช้สถิติที (Dependent sample t-test)

ผลการศึกษา

ตอนที่ 1. ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 76.00 มีอายุระหว่าง 26-30 และ 46-50 ปี ร้อยละ 18.00 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 70.00 ตำแหน่งข้าราชการ ร้อยละ 60.00 ระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานมากกว่า 7 ปี ร้อยละ 62.00 มีรายได้ต่อเดือน 20,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 50.00. ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 70 เคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 98 ส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารจากโทรทัศน์ ร้อยละ 52.00 เวลาว่างดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง ร้อยละ 60.00 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3 วัน ร้อยละ 24.00 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประมาณ 30 นาที ร้อยละ 32.00 จุดประสงค์ในการออกกำลังกายพบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร้อยละ 60.00 และส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดิน ร้อยละ 22.00 ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 26.13 กิโลกรัม/ตารางเมตร ผู้ชายมีค่าเฉลี่ยรอบเอว 87.33 ผู้หญิงมีค่าเฉลี่ยรอบเอว 87.23

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ก่อนทดลองและหลังทดลอง

ตาราง 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

การออกกำลังกาย	n	$\bar{x}$	s	t	p
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
ก่อนทดลอง	50	2.39	0.26	18.73	.000*
หลังทดลอง	50	2.84	0.22		
พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
ก่อนทดลอง	50	0.93	0.49	6.24	.000*
หลังทดลอง	50	1.21	0.44		

*p<.05

จากตาราง 1 แสดงว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และ

พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดีวก่อนได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายและค่าเฉลี่ยรอบเอว ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ผลตรวจภาวะสุขภาพ	n	$\bar{x}$	s	t	p
ดัชนีมวลกาย					
ก่อนทดลอง	50	26.13	2.54	11.48	.000*
หลังทดลอง		25.57	2.49		
รอบเอว					
ก่อนทดลอง	50	86.65	6.97	11.56	.000*
หลังทดลอง		85.28	6.87		

*p<.05

จากตาราง 2 แสดงว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย และค่าเฉลี่ยรอบเอว ดีวก่อนได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดีวก่อนทดลอง เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย 5 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนซึ่งใจเป็นระยะที่บุคคลยังไม่สนใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตนเองกระทำอยู่ เพราะไม่มีข้อมูลเพียงพอหรือไม่มีแรงจูงใจหรือไม่พร้อม โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลความรู้เรื่องออกกำลังกายการเสนอตัวแบบผู้มีรูปร่างและสุขภาพดีจากการออกกำลังกาย ทำให้กลุ่มทดลองมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องการออกกำลังกาย ระยะซึ่งใจ เป็นระยะที่บุคคล

มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในอนาคตอันใกล้โดยตระหนักถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในระยะนี้ผู้วิจัยใช้วิธีจัดกิจกรรมการอภิปรายกลุ่มเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย เรื่องการออกกำลังกาย เพื่อให้กลุ่มทดลองได้สะท้อนความรู้สึกและได้ทบทวนประสบการณ์ ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อสร้างความตระหนักถึงข้อดี หรือประโยชน์ของการออกกำลังกาย ระยะพร้อมที่จะปฏิบัติ เป็นระยะที่บุคคลได้ทดลองที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เคยกระทำอยู่ หรือเตรียมตนเองที่จะลงมือกระทำการใดๆ เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในอนาคตอันใกล้ ระยะนี้ผู้วิจัยใช้วิธีจัดกิจกรรมสาธิตการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ การสร้างกลุ่มเพื่อนระยะปฏิบัติ เป็นระยะที่บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างชัดเจนในวิถีชีวิตและประเมินผลการกระทำว่าก่อให้เกิดผลลัพธ์อย่างไรบ้าง ระยะนี้ผู้วิจัยใช้วิธีจัดกิจกรรมให้บุคคลากรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และกระตุ้นเตือนให้มีการออกกำลังกายโดยใช้กลุ่มเพื่อนและผู้วิจัย ระยะคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

เป็นระยะที่บุคคลกระทำพฤติกรรมเป็นประจำบนพื้นฐานของความพยายามและความสามารถแห่งตน จะอยู่ในระยะนานพอสมควร ระยะนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการจดบันทึกติดตามการออกกำลังกาย ชั่งน้ำหนัก และวัดรอบเอวทุกสัปดาห์ ในระยะ 3 เดือน ทั้งนี้เพื่อสร้างความยั่งยืนของพฤติกรรมการออกกำลังกายเหมือนกับว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ดังนั้นจึงเป็นผลทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม ดีกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับนิยม จันทรนวล, ยุวดี รอดจากภัย, นิภา มหารัษฎพงศ์⁽²⁾ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่ศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถแห่งตนร่วมกับการจัดการความรู้ โดยการประชุมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม แจกคู่มือการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกาย และการจัดการความรู้ เสนอตัวแบบ สาธิตและฝึกการออกกำลังกายตามตัวแบบ การกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัยและเพื่อน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลลัพธ์ในการออกกำลังกาย การจัดการความรู้ด้านออกกำลังกาย และพฤติกรรมออกกำลังกายดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

หลังการทดลองค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายและค่าเฉลี่ยรอบเอว ต่ำกว่าก่อนการทดลอง และ สอดคล้องกับผลวิจัยของ วรรัตน์ สุขคุ้ม และ จิราพร เกศพิชญวัฒนา.⁽³⁾ ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักต่อพฤติกรรมการบริโภค ขนาดรอบเอว และ ค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วน พบว่า ค่าเฉลี่ยขนาดรอบเอวและค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วนหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับ

บริการตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่าโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีการจดบันทึกการออกกำลังกายโดยการใช้กลุ่มเพื่อนคอยกระตุ้นเตือนให้กลุ่มทดลองมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีผลทำให้กลุ่มทดลองมีน้ำหนักตัวลดลงเพราะจุดประสงค์การบันทึกกิจกรรมทุกวันเพื่อควบคุมตัวเองและบันทึกเป็นหลักฐาน ทำให้กลุ่มทดลองทราบการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง สุรัตน์ โคมินทร์,⁽⁴⁾ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วิชัย ต้นไพจิตร และคณะ⁽⁵⁾ ศึกษาปัญหาและแนวทางในการควบคุมโรคอ้วนในชุดโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาสุขภาพคนไทย ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีการที่สำคัญของการเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและยังช่วยกำจัดการสูญเสียมวลไขมัน ในระหว่างการควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก ตัวตลอดจนจำกัดการเพิ่มของน้ำหนักตัวด้วย ดังนั้นการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ช่วยให้กลุ่มทดลองมีค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวลดลง เนื่องจากโปรแกรมห่วงส่งเสริมให้บุคคลออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับ วัชรภรณ์ ภูมิภูเขียว⁽⁶⁾ ศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการพัฒนาพฤติกรรมลดน้ำหนักของข้าราชการ อำเภอหนองบัวลำภู จังหวัดเลย ผลการศึกษาพบว่าค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยลดลงมากกว่าก่อนทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) เส้นรอบเอวเฉลี่ยลดลงมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ดังเช่น ณาตญา พแดนนอก, ชมนาด พจนามาตร์, ประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล⁽⁷⁾ กล่าวว่า การสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างยั่งยืนต้องมาจากการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ของประชาชนและกระตุ้นให้มีความคิดสร้างสรรค์และวางแผนการดำเนินงานอย่างมีขั้นตอน

สรุปผลการศึกษา

โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทำให้บุคลากรมีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม การออกกำลังกาย ดีขึ้น เป็นการส่งเสริมให้บุคลากร ที่มีภาวะอ้วนมีการออกกำลังกาย เพื่อควบคุมน้ำหนัก ทำให้ค่าดัชนีมวลกายและรอบเอวลดลง จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถใช้ในการส่งเสริมให้บุคลากรที่มี ภาวะอ้วนได้มีการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก และเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรให้ความรู้ สร้างเจตคติที่ดี และ ส่งเสริมการปฏิบัติตน ที่จะก่อเกิดพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างยั่งยืน

2. บุคลากรด้านสุขภาพควรหันมาให้ความสำคัญกับกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อ ส่งเสริมสุขภาพ ให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ ให้แก่บุคลากร หน่วยงานอื่นๆ และประชาชนได้

3. ควรมีการพัฒนาศักยภาพบุคลากร สาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในชุมชนในเรื่องความรู้ เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย การติดตาม ประเมินผล เพื่อเป็นรูปแบบและ แนวทางในการจัดกิจกรรมให้แก่ประชาชนและกลุ่ม อื่นๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. การศึกษาโปรแกรมปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย ควรมีการประเมินผล ติดตามอย่างต่อเนื่อง ในลักษณะประเมินผล เชิงคุณภาพ เพื่อติดตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ร่วมกับกับประเมินค่าดัชนีมวลกายและรอบเอว รายบุคคล เพื่อนำมาพิจารณาร่วมกับข้อมูลเชิง ปริมาณ ที่จะช่วยให้สามารถอภิปรายผลของ โปรแกรมได้อย่างชัดเจนขึ้น

2. บุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในชุมชน สามารถนำโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ ประชาชนกลุ่มอื่นๆ เช่น คนอ้วน กลุ่มที่มีความ เสี่ยงต่อเบาหวาน หัวใจ หลอดเลือด เป็นต้น ซึ่ง โปรแกรมดังกล่าวเป็นการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก ประชาชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมซึ่งกันและกันในการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ให้การสนับสนุนการทำวิจัย ขอขอบพระคุณ นางลักษณา คังชาต นักวิชาการสาธารณสุข เชี่ยวชาญ (ด้านบริการทางวิชาการ) สำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่กรุณาให้ คำปรึกษาและเสนอแนะการทำวิจัย ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กรุณาให้คำปรึกษา และตรวจสอบความถูกต้องของงานวิจัย ขอขอบ คุณบุคลากรและผู้เกี่ยวข้องที่ให้ความร่วมมือในการ วิจัย จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.2551.
2. นิยม จันทรินวล, ยวดี รอดจากภัย, นิภา มหารัษฎพงศ์. ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่ศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา 2552:4(1),29-41.
3. วรรัตน์ สุขคุ้ม และจิราพร เกศพิชญวัฒนา. ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักต่อพฤติกรรมการบริโภค ขนาดรอบเอว และค่าดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะอ้วน. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2553:18;212-20.
4. สุรัตน์ โคมินทร์, การมีพุงนั้นสำคัญไฉน. วารสารโรคอ้วนแห่งประเทศไทย 2550:7;17-21
5. วิชัย ตันไพจิตร, รัตนา พากเพียรกิจวัฒนา, ปรียา ลีพหกุล, นิสกร ทองมั่ง. สรุปผลการวิจัยปัญหาและแนวทางในการควบคุมโรคอ้วน 2548. รายงานสรุปผลโครงการแม่บทในชุดโครงการวิจัยเพื่อสุขภาพคนไทย. กรุงเทพฯ:พี เอ ลิฟซิ่ง. 2549:143-56.
6. วัชรภรณ์ ภูมิภูเขียว. ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองร่วมกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการพัฒนาพฤติกรรมลดน้ำหนักของข้าราชการ อำเภอนาแห้ว จังหวัดเลย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2552.
7. นาดญา พแดนนอก, ชมนาด พจนามาตร์, ประพิมพ์ พุทธิรักษกุล, ผลของการใช้แผนปฏิบัติการจากเทคนิค เอ ไอ ซี ต่อการมีส่วนร่วมของประชาชนในการออกกำลังกาย. พยาบาลสาร 2551:35;(4)34-45.