

พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร

สุพรรณิ กาวิละ¹ มณฑา เก่งการพานิช²
ธราดล เก่งการพานิช² ศรัณญา เบญจกุล³

¹ สถาบันกระดูกล้างล้างบำรุงราษฎร์ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กรุงเทพมหานคร

² ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

³ กลุ่มพัฒนาวิชาการ สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานโรงงาน จำนวนทั้งสิ้น 403 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรด้วยสถิติไคสแควร์

ผลการวิจัย พบว่า พนักงานโรงงานมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ร้อยละ 62.3 เมื่อจำแนกตามการออกกำลังกายที่ถูกต้องในด้านวิธีการ ความถี่ ระยะเวลาและขั้นตอนการออกกำลังกาย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 36.9 ระดับปานกลาง ร้อยละ 16.1 และระดับสูง ร้อยละ 9.3 โดยพบว่า พนักงานส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 63.8 โดยใช้เวลาออกกำลังกาย 11-20 นาที ร้อยละ 45.5 และ 21-30 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 36.7 โดยมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายร้อยละ 44.6 และมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ร้อยละ 60.8 สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศลักษณะงาน ความพอเพียงของรายได้ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การสนับสนุนจากโรงงานอุตสาหกรรมในการจัดเวลา/กิจกรรมการออกกำลังกาย การจัดอุปกรณ์/สถานที่ออกกำลังกาย และการมีอุปกรณ์/สถานที่ออกกำลังกายบริเวณที่พักอาศัย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ ได้แก่ บุคคลในครอบครัว พ่อ แม่/พี่ น้อง เพื่อน เพื่อนร่วมงานและเจ้าหน้าที่สุขภาพ ผู้ประกอบการโรงงานควรมีนโยบายในการส่งเสริมการออกกำลังกายในสถานประกอบการ และมีการสนับสนุนทั้งด้านข้อมูลข่าวสาร อุปกรณ์และเวลา

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย / พนักงานโรงงานอุตสาหกรรม / กรุงเทพมหานคร

Correspondence : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑา เก่งการพานิช ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Exercise Behavior Among Employees of Industries in Bangkok

Supanee Kawela¹ Mondha Kengganpanich²

Tharadol Kengganpanich² Sarunya Benjakul³

¹Bumrungrad Spine Institute, Bumrungrad Hospital, Bangkok Metropolis

²Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University

³Bureau of Non communicable Disease, Department of Disease Control, Ministry of Public Health

ABSTRACT

This cross-sectional survey research aimed to study exercise behavior among employees of industries in Bangkok. The sample was 403 industry employees who were selected by multi-stage sampling method. The data were collected by using the questionnaire. The chi-square test was used to analyze relationships between variables.

The research results showed that 62.3% of the sample employees had performed exercise behaviors. Regarding the proper exercise performed, as related to type of exercise, frequency, time and steps, most of the sample performed exercise behavior at low level 36.9%, moderate level 16.1% and high level 9.3%, respectively. It was found that 63.8% of them did exercise 1-2 days/week. In regard to time for doing exercise, 45.5% did for 11-20 minutes and 36.7% did for 21-30 minutes. Furthermore, 44.6% did warming up before starting exercise and 60.8% did cooling down after the exercise. The factors that were found to relate with exercise behavior of the sampled employees significantly ($p < 0.05$) were predisposing factors which were composed of gender, work characteristics, adequacy of income, perceived self-efficacy to perform exercise behavior, and perceived health status; enabling factors which were composed of the support provided by their industries for time management/ exercise activities, equipment/places and availability of exercise equipment/places at nearby areas of their residences, and reinforcing factors which were composed of social support from various persons, family members, father, brother/sister, friends, co-workers, and health personnel. The industry owners should have explicit policy for promoting exercise among their employees, as well as providing resources, various equipment and time.

KEY WORDS: EXERCISE BEHAVIOR/INDUSTRY EMPLOYEE/BANGKOK METROPOLIS

Correspondence: Asst. Prof. Dr. Mondha Kengganpanich, Health Education and Behavioral Sciences,
Faculty of Public Health, Mahidol University.

* Thesis of M.Sc. (Public Health) Major in Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health,
Mahidol University

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศไทยกว่าครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา มุ่งเน้นการเติบโตทางเศรษฐกิจด้วยการพัฒนาอุตสาหกรรมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากของโรงงานอุตสาหกรรมและแรงงานรับจ้าง ข้อมูลกระทรวงแรงงานในปี พ.ศ.2551 ระบุว่า มีจำนวนสถานประกอบการที่ขึ้นทะเบียนกับกองทุนเงินทดแทน 138,656 แห่ง มีจำนวนลูกจ้าง 3,231,049 คน⁽¹⁾ หากคนงานเหล่านี้มีแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม ย่อมเกิดผลกระทบต่อสุขภาพและการเจ็บป่วย โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วนและภาวะเครียดที่เป็นภาระให้ภาครัฐต้องใช้จ่ายเงินเพื่อการดูแลรักษาปีละกว่า 175,000 ล้านบาท ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นโรคที่ป้องกันได้ ด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ (Health promotion) โดยไม่ต้องอาศัยเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัยและมีค่าใช้จ่ายน้อยกว่าการรักษาโรคติดเชื้อมาก

การออกกำลังกายซึ่งเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้นของประชาชน จากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติถึงพฤติกรรมออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ.2546, 2547 และ 2550 พบว่า ประชาชนมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย คือ จากร้อยละ 29.0 เป็น 29.1 และ 29.6 ตามลำดับโดยผู้ชายมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิง และกลุ่มช่วงวัยที่

พบว่า มีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ ประชากรสูงอายุและประชากรวัยทำงาน คือ ร้อยละ 28.0 และ 19.7ตามลำดับ⁽²⁾ ดังนั้นการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อคุณภาพชีวิตของคนวัยแรงงาน อีกทั้งส่งผลต่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ

กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพในสถานประกอบการด้วยการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยได้กำหนดอย่างชัดเจนว่า “จะส่งเสริมสนับสนุนให้สถานที่ทำงาน สถานประกอบการทั้งภาครัฐและเอกชนจัดตั้งชมรมสุขภาพโดยมีการออกกำลังกายเป็นพื้นฐาน” แต่จากสถิติข้อมูลการออกกำลังกายข้างต้นกลับแสดงให้เห็นว่า คนวัยแรงงานขาดการออกกำลังกายหรือให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่เกี่ยวข้องตามกรอบแนวคิด PRECEDE model ในการกำหนดปัจจัย ซึ่งจะทำให้ได้เข้าใจสถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง อันจะเป็นประโยชน์ในการวางแผนและการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อให้คนงานซึ่งเป็นประชากรวัยทำงานมีสุขภาพดีและเป็นการสำคัญในการพัฒนาระบบเศรษฐกิจของประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

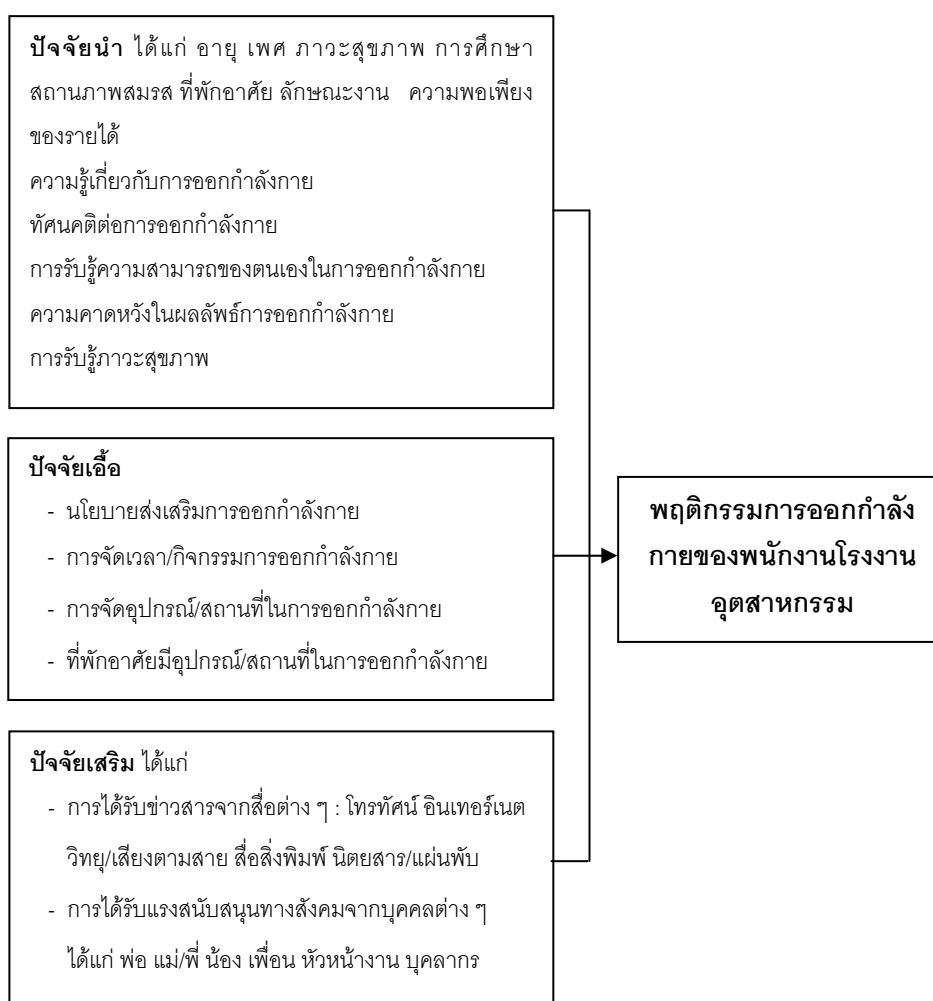
1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้ใช้กรอบแนวคิดตาม PRECEDE model ในการกำหนดตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมที่เชื่อว่าจะมีความสัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร มีจำนวน 7,720 คน คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของ Daniel⁽³⁾ ได้กลุ่มตัวอย่าง 403 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้น (Multi-stage random sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างได้เป็นโรงงานอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มที่มีคนงานมากกว่า 200 คนขึ้นไป และคนงานมีระยะเวลาการทำงานอย่างน้อย 6 เดือน

เครื่องมือที่ใช้และการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อมูลด้านปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมที่ผ่านการตรวจสอบและแก้ไขเพื่อให้มีความชัดเจนของภาษา ความถูกต้องและมีความตรงในเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และนำมาปรับปรุงก่อนนำไปทดลองใช้กับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอื่น นำข้อมูลจากการทดลองมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยใช้สถิติ KR 20 และสถิติ Cronbach (Cronbach' alpha coefficient) แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 9 ส่วน โดยผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดของแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง ใช้เวลาประมาณ 20 นาที และส่งคืนผู้วิจัยเพื่อตรวจสอบ

ความครบถ้วนของข้อมูล การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามในกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 403 คน อัตราการตอบกลับแบบสอบถาม 385 คน คิดเป็นร้อยละ 95.5

การเก็บข้อมูลดำเนินการภายหลังจากได้รับการพิจารณาจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมเลขที่ COA. No. MUPH 2012-014 เมื่อวันที่ 31 มกราคม 2555

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะประชากร ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร ด้วยสถิติ ไคสแควร์ (Chi-Square)

ผลการวิจัย

ข้อมูลคุณลักษณะทางประชากร

พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 55.3 มีอายุอยู่ในช่วง 30-39 ปี ร้อยละ 43.1 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 36.1 มีสถานภาพคู่/อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 64.2 มีที่พักอาศัยอยู่นอกโรงงานร้อยละ 77.7 ฐานะทางเศรษฐกิจอยู่พอใช้ แต่ไม่เหลือเก็บ ร้อยละ 54.3 สำหรับภาวะสุขภาพ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 51.1 ค่าระดับความดันโลหิตตัวล่าง ปกติ (< 90 มม.ปรอท) ร้อยละ 83.6 ไม่มีภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ร้อยละ 85.7 ในขณะที่คนในครอบครัว ร้อยละ 66.5 ไม่มี

ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ลักษณะการทำงานของพนักงานส่วนใหญ่ร้อยละ 71.9 มีการเคลื่อนไหวใช้แรงพอสมควร โดยทำงาน 6 วันต่อสัปดาห์ มากถึงร้อยละ 73.5 ที่มีการทำงานแบบไม่หมุนเวียนกะ และร้อยละ 44.2 มีการทำงานล่วงเวลา เดือนละ 1-50 ชั่วโมง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

พนักงานเกินกว่าครึ่ง คือร้อยละ 62.3 มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ เมื่อพิจารณาโดยจำแนกตามการออกกำลังกายที่ถูกต้องในด้านวิธีการ ความถี่ ระยะเวลาและขั้นตอน พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 36.9 ระดับปานกลาง ร้อยละ 16.1 และระดับสูง ร้อยละ 9.3 (ตารางที่ 1) โดยพบว่าพนักงานส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 63.8 รองลงมา ออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 20.4 และออกกำลังกาย 3-4 วัน/สัปดาห์

ร้อยละ 13.3 โดยส่วนใหญ่ใช้เวลาออกกำลังกาย 11-20 นาที ร้อยละ 45.5 รองลงมา คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง 21-30 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 36.7 และมีร้อยละ 17.9 ที่ออกกำลังกายน้อยกว่า 10 นาที ด้านขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย พบว่า พนักงานไม่ได้ปฏิบัติถึงร้อยละ 44.6 รองลงมา คือ มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายน้อยกว่า 5 นาที ร้อยละ 27.9 และ 5-10 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 27.5 เช่นเดียวกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย พนักงานไม่ได้ปฏิบัติ ร้อยละ 39.2 ในขณะที่ร้อยละ 34.3 มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย 5-10 นาทีขึ้นไป เหตุผลของผู้ที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและไม่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลา ร้อยละ 67.5 รองลงมา คือ ไม่มีสถานที่ ร้อยละ 12.8 และไม่มีเพื่อน ร้อยละ 6.6

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับสูง	36	9.3
ระดับปานกลาง	62	16.1
ระดับต่ำ	142	36.9
รวม	240	100.0

* มีผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย 145 คน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยนำ พบว่า พนักงานโรงงานมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับสูง ร้อยละ 50.6 สำหรับทัศนคติที่ดีต่อออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.1 ส่วนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 74.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ที่ดีของการออกกำลังกาย พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.8 การรับรู้ภาวะสุขภาพว่า ตนเองมีการเจ็บป่วยบางครั้ง/ประจำ ร้อยละ 58.7

ปัจจัยเชื้อ พบว่า พนักงานโรงงานส่วนใหญ่ร้อยละ 82.6 เห็นว่าทั้งผู้บริหารโรงงานและบุคคลในครอบครัว มีส่วนสนับสนุนให้ออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ และมีเพียงร้อยละ 7.8 ที่คิดว่าได้รับการสนับสนุนเพื่อการออกกำลังกายในระดับสูง

ปัจจัยเสริม พบว่า พนักงานโรงงานส่วนใหญ่ร้อยละ 85.2 ระบุว่าตนเองได้รับการสื่อสารสนับสนุนให้ออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ ในระดับต่ำ ในขณะที่ร้อยละ 79.5 ระบุว่าได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในสังคมในระดับต่ำเช่นกัน

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยคุณลักษณะทางประชากรของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมพบว่า เพศลักษณะงาน ความพอเพียงของรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ($p < 0.05$) ในส่วนของอายุ ภาวะสุขภาพ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรสและที่พักอาศัย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ปัจจัยนำ พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในขณะที่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทัศนคติต่อการออกกำลังกายและความคาดหวังในผลลัพธ์การออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม

ปัจจัยเชื้อ พบว่า การจัดเวลา/กิจกรรมการออกกำลังกาย การจัดให้มีอุปกรณ์/สถานที่ในการออกกำลังกายของโรงงานอุตสาหกรรม และการมีอุปกรณ์/สถานที่ออกกำลังกายบริเวณที่พักอาศัย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในขณะที่นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายของโรงงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน

ปัจจัยเสริม พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ได้แก่ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต วิทยุ/เสียงตามสาย สื่อสิ่งพิมพ์/นิตยสาร/แผ่นพับ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานในขณะที่ปัจจัยเสริมด้านการได้รับแรง

สนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่พี่น้อง เพื่อน
บุคลากรสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ขณะที่ปัจจัย

ด้านการได้รับแรงสนับสนุนจากหัวหน้างาน ไม่มี
ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
พนักงาน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	χ^2	p-value
ปัจจัยคุณลักษณะทางประชากร		
อายุ	3.09	0.798
เพศ	13.59	0.004
ภาวะสุขภาพ		
- ดัชนีมวลกาย (BMI)	11.11	0.269
- ระดับความดันโลหิตตัวล่าง	2.62	0.454
- โรคเรื้อรัง	1.45	0.693
ระดับการศึกษา	9.92	0.622
สถานภาพสมรส	1.78	0.619
สถานที่พักอาศัย	6.11	0.106
ลักษณะงาน	26.65	< 0.001
ความพอเพียงของรายได้	21.45	0.011
ปัจจัยนำ		
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	8.24	0.221
ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	4.92	0.555
การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย	15.29	0.018
ความคาดหวังในผลลัพธ์การออกกำลังกาย	3.07	0.381
การรับรู้ภาวะสุขภาพ	16.85	0.001

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	χ^2	p-value
ปัจจัยเอื้อ		
โรงงานมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย	7.71	0.052
โรงงานมีการจัดเวลา/กิจกรรมการออกกำลังกาย	13.79	0.003
โรงงานมีการจัดอุปกรณ์/สถานที่ในการออกกำลังกาย	10.56	0.014
ที่พักอาศัยมีอุปกรณ์/สถานที่ในการออกกำลังกาย	9.54	0.023
ปัจจัยเสริม		
การได้รับสื่อ		
- โทรทัศน์	10.37	0.110
- อินเทอร์เน็ต	9.07	0.170
- วิทยุ /เสียงตามสาย	5.95	0.429
- หนังสือพิมพ์/นิตยสารแผ่นพับ	8.65	0.194
แรงสนับสนุนทางสังคม		
- พ่อ แม่/พี่ น้อง	17.72	0.007
- เพื่อน	22.58	0.001
- หัวหน้างาน	9.56	0.145
- บุคลากรสุขภาพ	15.56	0.016

อภิปรายผล

พนักงานโรงงานเกินกว่าครึ่งมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 62.3 ในขณะที่ร้อยละ 37.7 ไม่ออกกำลังกาย สำหรับการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องในด้านวิธีการ ความถี่ ระยะเวลาและ ขั้นตอนการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 36.9 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 16.1 และระดับสูง ร้อยละ 9.3

ผลจากการศึกษาพบว่า ปัจจัยคุณลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ ลักษณะงานและความพอเพียงของรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพ์พิชชา ลิ้มกาญจน์พัฒน์⁽⁴⁾ เบญจมาศ ขาวสบาย⁽⁵⁾ และไพโรจน์ พรหมพันธุ์⁽⁶⁾ ในขณะที่ปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ อายุ ภาวะสุขภาพ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรสและสถานที่พัก

อาศัย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่มที่มีสภาพแวดล้อมเหมือนกันดังนั้นแม้พนักงานจะมีความแตกต่างกันด้านลักษณะทางประชากร แต่อยู่ภายใต้สภาพการทำงานและสภาพแวดล้อมที่ใกล้เคียงกัน ทำให้มีอิทธิพลในการกำหนดความสามารถในการออกกำลังกายได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เอมอร์ โพธิ์ประสิทธิ์⁽⁷⁾ และมัทนา อินทร์แพง⁽⁸⁾

ปัจจัยนำด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม สอดคล้องกับทฤษฎี Self-efficacy ของแบนดูรา⁽⁹⁾ ที่มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีผลต่อการกระทำหรือการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล ขณะเดียวกันการรับรู้ภาวะสุขภาพอาจเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายถ้าบุคคลนั้น ๆ ที่มีปัญหาสุขภาพไม่สามารถออกกำลังกายหรือทำการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างปกติ ดังนั้นการรับรู้ภาวะสุขภาพจึงอาจมีผลต่อการจัดการเกี่ยวกับตนเองในการตัดสินใจออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยด้านความรู้ทัศนคติและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อาจเนื่องมาจากคนงานอยู่ในบริบทสภาพทั่วไปที่มีการจัดอบรมให้ความรู้ใน

เรื่องการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมการทำงานและการดำเนินชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมบุคคล สอดคล้องกับการศึกษาของ วรลดา ทองใบ⁽¹⁰⁾ และประยงค์ นะเงิน⁽¹¹⁾ ที่พบว่าปัจจัยเหล่านี้ไม่เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนทางด้านสังคมจากบุคคลในครอบครัว พ่อ/แม่ พี่/น้อง เพื่อน เพื่อนร่วมงานและบุคลากรสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องจาก สัมพันธภาพ ความใกล้ชิด โดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนจะเป็นแรงกระตุ้นสำคัญให้พนักงานมีความสนใจในการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยเอื้อได้แก่ การได้รับการสนับสนุนด้วยการจัดเวลา/กิจกรรม/อุปกรณ์/สถานที่ออกกำลังกายของสถานประกอบการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่งผลทำให้พนักงานมีการออกกำลังกายมากขึ้น เชื่อมโยงกับลักษณะงานระยะเวลาทำงาน ทำให้มีขีดจำกัดในการออกกำลังกาย จึงต้องอาศัยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อและอยู่ในระบบการทำงาน จะทำให้คนงานมีโอกาสออกกำลังกายได้มากขึ้น สำหรับการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ได้แก่ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต วิทยุ/เสียงตามสายและหนังสือพิมพ์/นิตยสาร/แผ่นพับ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า ปัจจุบันการ

สื่อสารและการสร้างกระแสเรื่องการออกกำลังกายมืออย่างกว้างขวางทำให้ประชาชนมีความรู้รับรู้ถึงผลดีผลเสีย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พนักงานทุกระดับสามารถเข้าถึงสื่อได้ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ เย็นฤดี แสงเพชร⁽¹²⁾ และธัญชนก ชุมทอง⁽¹³⁾

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การรับรู้สภาวะสุขภาพและการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยที่สิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการทั้งนโยบาย ลักษณะการทำงานและการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย รวมไปถึงแรงสนับสนุนที่เป็นบุคคลทั้งเพื่อน ครอบครัวและสถานประกอบการมีส่วนกระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมให้พนักงานออกกำลังกายควรมีการส่งเสริมทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและการสร้างสิ่งแวดล้อมของสถานที่ทำงานและที่บ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพนักงานใช้เวลาเป็นส่วนใหญ่ในการดำรงชีวิตในสถานที่ทำงาน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติ

1. ผู้บริหาร/เจ้าของสถานประกอบการควรให้ความสำคัญและมีนโยบายที่ชัดเจนต่อการส่งเสริมสนับสนุนสร้างแรงจูงใจให้พนักงานออกกำลังกาย และให้พนักงานสามารถเข้าถึงกิจกรรมออกกำลังกายได้ง่ายโดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัด

เวลาสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอและเหมาะสม

2. สถานประกอบการควรให้ความสำคัญสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะในกลุ่มพนักงานที่มีลักษณะงานแบบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และพนักงานที่มีโรคเรื้อรังและมีข้อจำกัดในการมีกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

3. ควรมีการสื่อสาร ประชาสัมพันธ์และให้ข้อมูลข่าวสารผ่านทางสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ/เสียงตามสาย สื่อสิ่งพิมพ์/นิตยสาร/แผ่นพับ เพื่อกระตุ้นให้พนักงานออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบในกลุ่มพนักงานของสถานประกอบการต่างๆ ให้ครอบคลุมมิติอื่นๆ เช่น นิคมอุตสาหกรรมในแต่ละภูมิภาค ประเภทของอุตสาหกรรมที่แตกต่างกัน

2. ควรออกแบบการศึกษาวิจัยในลักษณะวิจัยกึ่งทดลองหรือการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อให้เกิดผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานกองทุนเงินทดแทน. รายงานจำนวนสถานประกอบการและจำนวนผู้ประกันตน ปี พ.ศ.2552. กรุงเทพฯ: กระทรวงแรงงาน, 2553.

2. สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. การสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชากร ปี พ.ศ.2550. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ม.ป.ป.
3. Daniel WW. Biostatistic: A Foundation for Analysis in the Health Sciences. (6th ed). New York: John Wiley & Sons, 1995.
4. พิมพ์พิชชา ลิ้มกาญจนพัฒน์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต โรงงานอุตสาหกรรม กรณีศึกษา : โรงงานไทยมาสเตอร์เฟรม จำกัด จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2550.
5. เบญจมาศ ขาวสabay. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2546.
6. ไพโรจน์ พรหมพันธุ์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน ในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
7. เอมอร โพธิ์ประสิทธิ์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลบางแพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2546.
8. มัทนา อินทร์แพง. พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
9. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ. New York: Prentice-Hall, 1977.
10. วณิดา ทองใบ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพพนักงานสตรีในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดปทุมธานี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
11. ประยงค์ นะเขน. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิทยาการระบาด]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2544.

- 12.เย็นฤดี แสงเพชร.ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของแรงงานสูงอายุชายในสถานประกอบการจังหวัดสมุทรปราการ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550.
- 13.ธัญชนก ชุมทอง. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2548.