

ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับระดับความฟิตของร่างกาย ในเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร ปี 2551 (The Relationship of Exercising Behavior related by physical fitness Level Of Waritchaphum Public Health worker 2008)

สมพงษ์ พันธุ์กุมเก่า* สบ. (สาธารณสุขศาสตร์)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาข้อมูลด้านประชากร และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกายโดยศึกษาในเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร ปี 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่ทั้งหมดที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานสาธารณสุขอำเภอและสถานีอนามัยในเขตอำเภอวาริชภูมิทุกคน จำนวน 56 คนซึ่งประกอบด้วยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และลูกจ้าง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ข้อมูลด้านประชากร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และระดับความฟิตของร่างกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาในรูปของค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลด้านประชากรกับระดับความฟิตของร่างกาย และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับระดับความฟิตของร่างกายโดยใช้สถิติ χ^2 -test กำหนดนัยสำคัญที่ 0.05 ระยะเวลาในการศึกษาระหว่างวันที่ 1 - 31 มีนาคม 2551

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.4 มีอายุระหว่าง 26-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.9 สถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 83.9

จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 46.4 ส่วนมากเป็นลูกจ้าง คิดเป็นร้อยละ 37.5 เงินเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.9 ส่วนใหญ่รายได้พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 55.4 ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 57.1 รอบเอวมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 83.9 ความดันโลหิตปกติ คิดเป็นร้อยละ 92.9 ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ คิดเป็นร้อยละ 96.4 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 80.4 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 57.1 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการออกกำลังกายรายด้าน พบว่าด้านความถี่ในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 57.1 ด้านความถี่ในการออกกำลังกาย ส่วนมากอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 46.4 และด้านความนานในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 57.1 ตามลำดับ ส่วนข้อมูลด้านประชากรที่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกายได้แก่ วิธีการออกกำลังกาย ($\chi^2 = 7.87$, p-value = 0.02) พฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความถี่ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 12.16$, p-value < 0.01) ด้านความถี่ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับระดับ

* สาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร



ความฟิตของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 8.60$, p-value = 0.01) และด้านความนานในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 8.66$, p-value = 0.01)

ดังนั้น ในการส่งเสริมการออกกำลังกายควรเน้น รูปแบบหรือวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมทั้งให้มีความถี่ ความแรง และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย จึงจะทำให้มีผลต่อระดับความฟิตของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

บทนำ

ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมาประเทศต่างๆ ในโลก ได้พัฒนาไปมากอันเนื่องมาจากกระแสโลกาภิวัตน์ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม รวมทั้ง ความรุดหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ส่งผลให้มีการพัฒนาองค์ความรู้ เทคโนโลยีทางการแพทย์และ สาธารณสุข ซึ่งมีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้นไปเรื่อยๆ มีการผลิตเครื่องมือทางการแพทย์เพื่อการรักษาที่ทันสมัย ตามมามากมาย จากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ทุก ประเทศในโลกต้องเผชิญกับปัญหาทางสาธารณสุขที่ คล้ายคลึงกัน คือ จากเดิมโรคติดต่อที่เคยเป็นปัญหาและ เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญมีแนวโน้มลดลง แต่ในปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพของประชาชนที่ส่งผลให้เป็นปัญหา สาธารณสุขระดับชาติได้เปลี่ยนรูปแบบจากในอดีต โดย ประชาชนป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรังและมีอัตราการ ตายในแต่ละปีมีแนวโน้มสูงขึ้น เช่น โรคมะเร็ง โรค หัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุ โรคทางด้านจิตเวชและโรคติดเชื้อที่เพิ่มความ รุนแรงขึ้นมา คือ โรคเอดส์และมีอุบัติการณ์ของโรคเพิ่ม สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว (1) ปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิดโรคเหล่านี้ ได้แก่ พันธุกรรม สภาพแวดล้อม แต่ที่สำคัญที่สุด คือ พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องหรือพฤติกรรมที่ก่อให้เกิด ผลเสียต่อสุขภาพ (Health-damaging behavior) ได้แก่ การ สูบบุหรี่ การดื่มสุรา การบริโภคอาหารที่เกินความต้องการ ของร่างกาย ความเครียด การขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น (2)

ในประเทศอุตสาหกรรมหรือประเทศที่พัฒนาแล้ว และประเทศที่กำลังพัฒนา ได้มีความก้าวหน้าทาง เทคโนโลยี ทำให้ประชาชนต้องดิ้นรนและต่อสู้กับการ เปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ส่งผลให้ประชาชนใช้เครื่อง พุนแรงแทนการออกกำลังกายเป็นเหตุให้พฤติกรรม การ ออกกำลังกายเปลี่ยนไป สังคมไทยก็เช่นเดียวกัน คือ เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรม และพาณิชยกรรม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ ของคนไทยเปลี่ยนไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น สังคมคนเมืองใช้ชีวิตบนโต๊ะทำงาน หน้าคอมพิวเตอร์ แม้กระทั่งแพทย์ตลอดจนบุคลากรสาธารณสุขเอง ก็ยังใช้ ชีวิตที่ค่อนข้างเสี่ยงต่อสุขภาพ ขาดการออกกำลังกาย มีการใช้รถแทนการเดิน ใช้ลิฟต์แทนการขึ้นบันได ทำให้มี โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังมากขึ้น เช่น โรค มะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ซึ่งปัจจุบันมีอัตราการตายจากโรคเหล่านี้เพิ่มสูงขึ้นมาก ทำให้ประเทศสูญเสียค่าใช้จ่ายเรื่อง การดูแลและการรักษา อย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจและการ พัฒนาประเทศ มีการสำรวจพบว่าผู้ใหญ่อายุ 15 ปีขึ้นไป ไม่ได้ออกกำลังกายร้อยละ 17 และร้อยละ 31-51 มีการ ออกกำลังกายบ้างแต่ไม่เพียงพอ⁽³⁾ และมีการศึกษาปัจจัย ที่มีผลต่อการออกกำลังกายของข้าราชการสาธารณสุข ในจังหวัดนครปฐม พบว่ามีพฤติกรรม การออกกำลังกาย เป็นประจำสม่ำเสมอเพียงร้อยละ 12.6 เท่านั้น ซึ่งสาเหตุ การเจ็บป่วยต่างๆ ก็เนื่องมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพ ที่ไม่ถูกต้องและที่สำคัญ คือ การขาดการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวง สาธารณสุข)⁽¹⁾

ความฟิตของร่างกาย เป็นความสามารถโดยรวม ของร่างกายที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้ง กิจกรรมเบาๆ ทั่วๆ ไป เช่น ลุกขึ้นจากเตียงนอน ขึ้นลง บันไดเดินออกจากบ้านไปขึ้นรถ เดินออกจากซอยไปออก ถนนใหญ่หรือกิจกรรมหนักขึ้นไปอีก เช่น การเดินยกของ หนักปานกลาง การยกของหนักมากๆ การเดินเร็ว การวิ่ง การวิ่งเร็วระยะทางไกล ซึ่งถ้าเราสังเกตดูกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้จะเห็นว่าต้องอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อใน



ร่างกายส่วนต่างๆ แตกต่างกันไปแล้วแต่กิจกรรมนั้นๆ การเดินทางเรียบก็อาจใช้กล้ามเนื้ออกกลุ่มหนึ่ง การยกของหนักก็จะใช้กล้ามเนื้ออกกลุ่มหนึ่ง การขึ้นลงบันไดก็อาจใช้กล้ามเนื้ออกกลุ่มหนึ่ง ดังนั้นเราจะเห็นว่าในกิจกรรมหนึ่งๆ นั้น คนที่มีความฟิตของร่างกายก็จะทำได้รวดเร็ว คล่องแคล่วกว่าคนที่มีความฟิตของร่างกายไม่ค่อยดี ซึ่งระดับความฟิตของร่างกายสามารถทดสอบอย่างง่ายได้โดยการวิ่งระยะทาง 2.4 กิโลเมตร แล้วนำมาประเมินระดับความฟิตเป็น 6 ระดับ⁽⁴⁾

อำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนครเป็นอำเภอหนึ่งที่ได้ดำเนินการเรื่องการออกกำลังกายอย่างจริงจังมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ซึ่งมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย โดยมีหน่วยงานต่างๆ เริ่มให้ความสนใจ และจัดตั้งชมรมการออกกำลังกายขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง แต่ก็ยังพบว่า มีประชาชนเพียงบางส่วนเท่านั้นที่หันมาออกกำลังกายอย่างจริงจัง

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ มีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ ให้กับประชาชน สมควรอย่างยิ่งในการเป็นผู้นำหรือแบบอย่างในการออกกำลังกาย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ทำงานอยู่ในสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สถานีอนามัย จำนวนทั้งสิ้น 56 คน ซึ่งบางคนได้ให้ความสนใจในการออกกำลังกายและมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง แต่ก็ยังมีอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ ถึงแม้ว่าหน่วยงานราชการรวมถึงหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุข องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจะมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและทดสอบสมรรถภาพร่างกายอย่างต่อเนื่องแล้วก็ตาม

ดังนั้นผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นอย่างไร และมีพฤติกรรมใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย เพื่อจะได้นำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ และการออกกำลังกายในเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และประชาชนทั่วไปต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายกับระดับความฟิตของร่างกายในเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อศึกษาข้อมูลด้านประชากรของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ เพื่อศึกษาข้อมูลด้านประชากร และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาข้อมูลด้านประชากร และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกายโดยศึกษาในเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร ปี 2551 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากร

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร ในช่วงที่ทำการเก็บข้อมูล คือระหว่างวันที่ 1-31 มีนาคม 2551

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ชนิดเปิดและปิด (Open and Close Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีเนื้อหาครอบคลุมตัวแปรตามกรอบแนวคิดที่ได้กำหนดไว้ในการศึกษา จำนวน 1 ชุด ซึ่งเนื้อหาของแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลด้านประชากร จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่ง เงินเดือน ความเพียงพอของรายได้ ค่าดัชนีมวลกาย รอบเอว ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด โรคประจำตัว และวิธีการออกกำลังกาย ประเมินผลโดย



การใช้ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 11 ข้อ แต่ละข้อมีคำตอบ 3 ตัวเลือก คือ เป็นประจำ บางครั้ง และไม่เคยเลย ให้เลือกตอบเพียง 1 ข้อ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อความด้านบวก	ข้อความด้านลบ
เป็นประจำ	3	1
บางครั้ง	2	2
ไม่เคยเลย	1	3

ส่วนที่ 3 ระดับความฟิตของร่างกาย จำนวน 1 ข้อ มีคำตอบ 1 ตัวเลือก คือ ดีเลิศ ดีมาก ดี พอใช้ ต่ำ และต่ำมาก ให้เลือกตอบเพียง 1 ข้อ

ในการจัดกลุ่มระดับความฟิตของร่างกาย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มที่มีระดับความฟิตของร่างกายผ่านเกณฑ์ ประกอบด้วย ดีเลิศ ดีมาก และ ดี
2. กลุ่มที่มีระดับความฟิตของร่างกายไม่ผ่านเกณฑ์ ประกอบด้วย พอใช้ ต่ำ และต่ำมาก

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลด้านประชากร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และระดับความฟิตของร่างกาย วิเคราะห์ด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าสูงสุด (Maximum) และค่าต่ำสุด (Minimum)

ความสัมพันธ์ของข้อมูลประชากรกับระดับความฟิตของร่างกาย และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับระดับความฟิตของร่างกายโดยใช้สถิติ χ^2 -test กำหนดนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลด้านประชากร

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.4 มีอายุระหว่าง 26-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.9 สถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 83.9 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 46.4 ส่วนใหญ่เป็นลูกจ้างคิดเป็นร้อยละ 37.5 เงินเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.9 ส่วนใหญ่รายได้พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 55.4 ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 57.1 รอบเอว มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 83.9 ความดันโลหิตปกติ คิดเป็นร้อยละ 92.9 ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ คิดเป็น ร้อยละ 96.4 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 80.4 ส่วนมากออกกำลังกายโดยการวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 69.9

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ พบว่ามีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.39 (S.D.= .41) และเมื่อพิจารณาพฤติกรรม การออกกำลังกายรายด้าน พบว่าพฤติกรรมด้านความถี่ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 (S.D.= .51) พฤติกรรมด้านความแรงในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.30 (S.D.= .44) และพฤติกรรมด้านความนานในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.46 (S.D.= .51)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 57.1 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการออกกำลังกายรายด้าน พบว่าด้านความถี่ในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 57.1 ด้านความแรงในการออกกำลังกาย ส่วนมากอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 46.4 และด้านความนานในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 57.1 ตามลำดับ



ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ จำแนกรายด้าน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
ด้านความถี่ในการออกกำลังกาย	2.43	.51	ดี
ด้านความแรงในการออกกำลังกาย	2.30	.44	พอใช้
ด้านความนานในการออกกำลังกาย	2.46	.51	ดี
รวม	2.39	.41	ดี

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ จำแนกตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม

พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม	จำนวน	ร้อยละ
ดี (25.66-33.00 คะแนน)	32	57.1
พอใช้ (18.33-25.25 คะแนน)	22	39.3
ควรปรับปรุง (11.00-18.32 คะแนน)	2	3.6
รวม	56	100.0

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ จำแนกตามระดับพฤติกรรมด้านความถี่ในการออกกำลังกาย

พฤติกรรมด้านความถี่ในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ดี (4.68-6.00 คะแนน)	32	57.1
พอใช้ (3.33-4.67 คะแนน)	21	37.5
ควรปรับปรุง (2.00-3.32 คะแนน)	3	5.4
รวม	56	100.0

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ จำแนกตามระดับพฤติกรรมด้านความแรงในการออกกำลังกาย

พฤติกรรมด้านความแรงในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ดี (9.34-12.00 คะแนน)	26	46.4
พอใช้ (6.67-9.33 คะแนน)	29	51.8
ควรปรับปรุง (4.00-6.66 คะแนน)	1	1.8
รวม	56	100.0

ปี 22 ฉบับที่ 4 เดือนเมษายน 2551



ตารางที่ 5 จำนวน และร้อยละของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ จำแนกตามระดับพฤติกรรมด้านความนานในการออกกำลังกาย

พฤติกรรมด้านความนานในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ดี (11.66-15.00 คะแนน)	32	57.1
พอใช้ (8.33-11.65 คะแนน)	21	37.5
ควรปรับปรุง (5.00-8.32 คะแนน)	3	5.4
รวม	56	100.0

3. ความสัมพันธ์ของข้อมูลด้านประชากรกับระดับความฟิตของร่างกาย

เพศไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ($\chi^2 = 0.07$, p-value = 0.08) อายุไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ($\chi^2 = 7.67$, p-value = 0.05) สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ($\chi^2 = 5.45$, p-value = 0.07) ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ($\chi^2 = 6.78$, p-value = 0.15) ตำแหน่งในปัจจุบันไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ($\chi^2 = 4.44$, p-value = 0.35) เงินเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ($\chi^2 = 2.10$, p-value = 0.55) ความเพียงพอของรายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ($\chi^2 = 2.93$, p-value = 0.23) ค่าดัชนีมวลกายไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ($\chi^2 = 3.62$, p-value = 0.31) รอบเอวไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ($\chi^2 = 2.24$, p-value = 0.14) ความดันโลหิตไม่มีความ

สัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ($\chi^2 = 3.50$, p-value = 0.17) ระดับน้ำตาลในเลือดไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ($\chi^2 = 2.47$, p-value = 0.29) โรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ($\chi^2 = 1.65$, p-value = 0.44) ส่วนวิธีการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 7.87$, p-value = 0.02)

4. ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับระดับความฟิตของร่างกาย

พฤติกรรมด้านความถี่ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 12.16$, p-value < 0.01) พฤติกรรมด้านความแรงในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 8.60$, p-value = 0.01) พฤติกรรมด้านความนานในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 8.66$, p-value = 0.01)



ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย กับระดับความฟิตของร่างกายในเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	N	ระดับความฟิต		χ^2	p-value
		ผ่านเกณฑ์	ไม่ผ่านเกณฑ์		
ด้านความถี่ในการออกกำลังกาย					
ดี	32	26	6	*12.16	<0.01
พอใช้	21	8	13		
ควรปรับปรุง	3	3	0		
ด้านความแรงในการออกกำลังกาย					
ดี	26	22	4	*8.60	0.01
พอใช้	29	14	15		
ควรปรับปรุง	1	1	0		
ด้านความนานในการออกกำลังกาย					
ดี	32	25	7	*8.66	0.01
พอใช้	21	9	12		
ควรปรับปรุง	3	3	0		

อภิปรายผล

1. ข้อมูลด้านประชากร

พบว่า ประชากรที่ศึกษาเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุระหว่าง 36-45 ปี มีสถานภาพสมรสคู่ เรียนจบปริญญาตรี ส่วนใหญ่มีรายได้พอใช้ มีค่าดัชนีมวลกายปกติ มีรอบเอวมาตรฐาน มีความดันโลหิตปกติ มีระดับน้ำตาลในเลือดปกติ ไม่มีโรคประจำตัว สอดคล้องกับการศึกษาของสมศรี ผลเต็ม⁽⁵⁾ ที่ศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร แผนกการพยาบาลบำบัดพิเศษ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น นอกจากนี้ยังพบว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่ง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมวิ่งจำวนามที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนครร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ จัดขึ้นเป็นประจำทุกเดือน ๆ ละ 1-2 ครั้ง ติดต่อกันมากกว่า 6 ปีแล้ว รวมทั้งอำเภอวาริชภูมิได้ก่อตั้งชมรมวิ่งภูไทวาริชขึ้นมาจึงทำให้เจ้าหน้าที่ส่วนหนึ่งที่เป็นสมาชิกชมรมได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอวาริชภูมิ พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขส่วนใหญ่พฤติกรรมในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดีทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องของทั้งระดับจังหวัดที่จัดกิจกรรมทุกเดือนรวมทั้งระดับอำเภอเองที่มีการจัดกิจกรรมการวิ่งทดสอบสมรรถภาพหมุนเวียนกันไปทุกตำบลโดยมีหน่วยงานสาธารณสุข และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นเจ้าภาพหลัก จึงทำให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ร่วมกิจกรรมเกือบทุกครั้ง อีกทั้งในการวิ่งทดสอบสมรรถภาพจะมีการเก็บคะแนนสะสมด้วย เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้านความถี่ในการออกกำลังกายและพฤติกรรมด้านความนานในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี แต่ด้านความแรงในการออกกำลังกายยังอยู่ในระดับพอใช้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่จะเป็นการออกกำลังกาย



โดยการวิ่ง ระยะทาง รวมทั้งเส้นทางการวิ่งซ้อมก่อนการ แข่งขันวิ่งจ็อกกิ้งหรือการทดสอบสมรรถภาพจะมี ลักษณะเหมือนๆเดิม จะไม่ได้เพิ่มความแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของสมศรี ผลเต็ม⁽⁵⁾ ที่ศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร แผนกการ พยาบาลบำบัดพิเศษ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะ แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่พบว่า บุคลากร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งในภาพรวม และรายด้านอยู่ในระดับพอใช้ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากบุคลากร แผนกการพยาบาลบำบัดพิเศษ ส่วนใหญ่เป็นพยาบาล ซึ่งต้องทำงานเป็นผลัดจึงไม่มีเวลาในการออกกำลังกายที่ แน่นนอน และการศึกษาของรุจิรา หัสสาคร⁽⁶⁾ ที่ศึกษาปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์ในการดำเนินงานและพฤติกรรม ส่งเสริม สุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลจักษุราช จังหวัด นครราชสีมา พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

3. ความสัมพันธ์ของข้อมูลด้านประชากรกับระดับความ พิตของร่างกาย

พบว่า ข้อมูลด้านประชากรในเรื่อง เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งในปัจจุบัน เงินเดือน ความเพียงพอของรายได้ ค่าดัชนีมวลกาย รอบเอว ความดันโลหิตระดับน้ำตาลในเลือด โรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกาย ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการในการออกกำลังกายนั้น เราจะ ไม่จำกัดในเรื่องเพศ อายุสถานภาพสมรสระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว และอื่นๆ แต่จะคำนึงถึงวัตถุประสงค์

ของการออกกำลังกายเป็นหลัก ส่วนวิธีการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกายอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการ วิ่งจะทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังแทบทุกส่วนรวมทั้งต้อง อาศัยความแข็งแรงและระยะเวลาาน จึงส่งผลต่อระดับ ความฟิตของร่างกาย

4. ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับ ระดับความฟิตของร่างกาย

พบว่า พฤติกรรมด้านความถี่ในการออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านความแรงในการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมด้านความนานในการออกกำลังกาย มีความ สัมพันธ์กับระดับความฟิตของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การที่จะ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง รวมถึงการมีสมรรถภาพของ ปอดและหัวใจดี จะต้องมีการออกกำลังกายเป็นประจำ และ จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงพอสมควร รวมทั้งในการออกกำลังกายแต่ละครั้งจะต้องมีเวลา ที่เหมาะสม จึงจะส่งผลให้มีร่างกายแข็งแรงจนส่งผลให้มี ระดับความฟิตของร่างกายที่ผ่านเกณฑ์ได้ ดังนั้นในการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย หากจะให้การออกกำลังกาย นั้นมีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รวมทั้งเพิ่ม สมรรถภาพของปอด และหัวใจ จนส่งผลให้มีระดับความฟิต ของร่างกายที่ผ่านเกณฑ์ จะต้องพิจารณาถึงชนิด หรือ วิธีการในการออกกำลังกายที่จะต้องมีการใช้แรงที่เหมาะสม ระยะเวลาในการออกกำลังกาย รวมทั้งความถี่และความ สม่ำเสมอในการออกกำลังกายด้วย

บรรณานุกรม

1. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. แนวคิด กรอบการวิจัย การพัฒนาทิศทางการพัฒนาสุขภาพ. โรงพิมพ์กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี; 2546.
2. จิตอารี ศรีอาคะ. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2543.
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากร ไทย HEALTH CARE BEHAVIOR OF THAI POPULATION. สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กรุงเทพฯ; 2546.
4. ไพศาล จันทร์พิทักษ์. การทดสอบความฟิตของร่างกายด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 1. จามจุรีโปรดักท์, กรุงเทพฯ; 2549.

