

รายงาน

กองระบาดวิทยา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
Division of Epidemiology Ministry of Public Health

ISSN 0125-7447

การเฝ้าระวังโรคประจำเดือน

Monthly Epidemiological Surveillance Report

ปีที่ ๓๑ : ฉบับที่ ๑ : มกราคม ๒๕๔๓

Volume 31 : Number 1 : January 2000

สารบัญ CONTENTS

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จังหวัด นครปฐม	1
สถานการณ์ผู้ป่วยเอดส์และผู้ติดเชื้อที่มีอาการของประเทศไทย ณ 31 มกราคม 2543	25

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

ในจังหวัดนครปฐม Exercise Behavior of Public Health Officer

In NAKHORN PATHOM PROVINCE,

พัชรินทร์ ภูณานับ

PATCHARIN KANANUB

นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ 7

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม

ประยงค์ นะเงิน

PRAYONG NAKHERN

นักวิชาการควบคุมโรค 5

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการ สังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐมตามตัวแปรด้านประชากร ความรู้ และเจตคติในการออกกำลังกาย ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม จำนวน 282 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test F-test และ χ^2

ผลการศึกษา

พบว่า ข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐมที่ได้รับการอบรมผู้นำการออกกำลังกาย ตั้งแต่ปี พ.ศ.2536 - 2541 เป็นเพศหญิงร้อยละ 64.2 เพศชายร้อยละ 35.8 อายุเฉลี่ย 35.24 ปี อายุต่ำสุด 20 ปี อายุสูงสุด 57 ปี ร้อยละ 61.7 มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายนานๆ ครั้งร้อยละ 21.6 ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และร้อยละ 16.7 ไม่มีการออกกำลังกายเลย ร้อยละ 51.1 มีระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี และร้อยละ 56.7 มีระดับคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี เพศ สถานภาพสมรส สถานที่ปฏิบัติงาน งานพิเศษและการมีโรคประจำตัวต่างกัน มีความรู้และเจตคติในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อายุ ระดับการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.0001 , <0.0001 และ 0.033 ตามลำดับ อายุ ระดับชั้นของทางราชการต่างกัน มีเจตคติในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ระดับการศึกษาต่างกันมีเจตคติในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.001 ปัจจัยทางด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ งานพิเศษ การมีโรคประจำตัว สถานที่ปฏิบัติงาน ระดับความรู้ และระดับเจตคติในการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอย่างปกติสุขและพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของชาติเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological Values) นั้น การออกกำลังกายจะช่วยให้การปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิต ช่วยในการสูดฉีดโลหิตในแต่ละครั้งมีจำนวนมากขึ้น แต่อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70 - 80 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะหายใจช้าและลึกกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจช้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหารและการกำจัดของเสียออกนอกร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น คุณค่าทางจิตวิทยา (Psychological Values) ของการออกกำลังกายนั้น บลันเดลล์ กล่าวว่า " การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดของประสาท" นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังมีคุณค่าทางสังคม (Sociological Values) อีกด้วย กล่าวคือ มนุษย์มีสัญชาตญาณในการที่จะอยู่ร่วมกันทางสังคม ซึ่งจะรวมไปถึงความพึงพอใจในการเล่นกีฬาด้วยกัน สร้างเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา และสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้น

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นหน่วยงานหนึ่งของกระทรวงสาธารณสุขในส่วนภูมิภาค ได้จัดกิจกรรมทำโครงการอบรมผู้นำการออกกำลังกายระดับจังหวัดและ อำเภอ มาตั้งแต่ปี พ.ศ.2536 - 2541 เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรฯ ได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและแข่งขันกีฬาต่างๆ มีความพร้อม ความสามัคคีให้แก่บุคลากรเหล่านั้น จากความสำคัญดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมของการออกกำลังกายของผู้นำการออกกำลังกายเหล่านั้น เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดนโยบายและปรับปรุงการดำเนินงานด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อบุคลากรเอง ต่อหน่วยงาน และสนองนโยบายของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาพฤติกรรมของการออกกำลังกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive survey research) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม ที่ได้รับการอบรมผู้นำการออกกำลังกายในระดับจังหวัดและอำเภอ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2536 ถึงปี พ.ศ.2541 จำนวน 306 คน และได้รับแบบสอบถามกลับคืน 282 คน คิดเป็นร้อยละ 92.16

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่ให้ตัวอย่างได้อ่านและตอบเอง (Self administered questionnaire) มีเนื้อหาทั้งหมดแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากร
- ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของการออกกำลังกาย
- ตอนที่ 3 เป็นแบบทดสอบเพื่อวัดความรู้และเจตคติในการออกกำลังกาย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

คุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยทำการหาความตรงของเครื่องมือ (Validity) โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์และทำงานเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย จำนวน 3 ท่านตรวจ เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) การหาความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยวิธีของคูเดอร์ และริชาร์ดสัน (Kuder and Richardson) โดยใช้สูตร KR-20 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72 และแบบทดสอบด้านเจตคติในการออกกำลังกาย โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาช (Alpha coefficient of Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูล มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้วยสถิติ t-test, F-test และ Chi-Square test

ผลการศึกษา

ตอนที่ 1 ลักษณะทางประชากรของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่ได้รับการอบรมผู้นำการออกกำลังกาย

ข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ส่วนใหญ่ร้อยละ 64.2 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 37.9 มีอายุ 30 - 39 ปี รองลงมาคือร้อยละ 33.7 มีอายุน้อยกว่า 30 ปี อายุเฉลี่ย 35.24 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.18 อายุมากที่สุด 57 ปี น้อยที่สุด 20 ปี ร้อยละ 55.3 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี รองลงมาคือ ร้อยละ 30.5 มีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ร้อยละ 62.8 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 68.4 มีระดับชั้นของตำแหน่งทางราชการตั้งแต่ระดับ 5 ขึ้นไป ร้อยละ 82.6 มีอาชีพรับราชการเพียงอย่างเดียว ร้อยละ 92.6 ไม่มีโรคประจำตัว และร้อยละ 47.2 ปฏิบัติราชการที่สถานื่อนามัย

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่ได้รับการอบรมผู้นำการออกกำลังกาย

ส่วนใหญ่ร้อยละ 61.7 มีการออกกำลังกายนานๆ ครั้ง ร้อยละ 31.5 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 วัน ร้อยละ 51.5 ออกกำลังกายจนเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก ร้อยละ 55.7 ใช้เวลาในการออกกำลังกายนาน 30 นาที

ตอนที่ 3 ระดับคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ และเจตคติในการออกกำลังกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ที่ได้รับการอบรมผู้นำการออกกำลังกาย

ร้อยละ 51.1 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี รองลงมาคือร้อยละ 40.8 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 9.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.7 คะแนนต่ำสุด 3 คะแนน คะแนนสูงสุด 13 คะแนน

ร้อยละ 56.7 มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี รองลงมาคือร้อยละ 42.9 มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 66.1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.6 คะแนนต่ำสุด 15 คะแนน คะแนนสูงสุด 75 คะแนน

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านเจตคติ ในการออกกำลังกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่ได้รับการอบรมผู้นำการออกกำลังกาย

4.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 9.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.96 ส่วนเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 9.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.97 ทั้ง 2 กลุ่มมีความรู้ระดับปานกลาง ไม่มีความแตกต่างกัน (p-value = 0.683)

ข้าราชการที่มีอายุต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อมั่น < 0.0001 ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธี Duncan's multiple range test พบว่า อายุน้อยกว่า 30 - 39 ปี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายดีกว่า อายุ 40 - 50 ปีขึ้นไป

ข้าราชการที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น < 0.0001 ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธี Duncan's multiple range test พบว่า การศึกษาระดับปริญญาตรี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายดีกว่า ที่มีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า สูงกว่าปริญญาตรี มีชั้นเรียนตอนปลาย และมีชั้นเรียนตอนต้น ตามลำดับ และการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายดีกว่า ที่มีการศึกษา มีชั้นเรียนตอนปลาย และมีชั้นเรียนตอนต้น

ข้าราชการที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน (p-value = 0.519)

ข้าราชการที่มีระดับชั้นของตำแหน่งทางราชการต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.033 ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ระดับชั้นของตำแหน่งทางราชการระดับ 4 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายดีกว่า ระดับชั้นของตำแหน่งทางราชการระดับ 5 และระดับ 6-8

ข้าราชการที่มีสถานที่ปฏิบัติราชการต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน (p-value = 0.074)

ข้าราชการกลุ่มไม่มีงานพิเศษมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 9.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.99 ส่วนกลุ่มมีงานพิเศษมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 9.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.96 ทั้ง 2 กลุ่มมีความรู้ระดับปานกลางไม่มีความแตกต่างกัน (p-value = 0.257)

ข้าราชการกลุ่มไม่มีโรคประจำตัวมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 9.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.97 ส่วนกลุ่มมีโรคประจำตัวมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 9.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.83 ทั้ง 2 กลุ่มมีความรู้ระดับปานกลาง ไม่มีความแตกต่างกัน (p-value = 0.911)

4.2 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้าราชการเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 61.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.29 ส่วนเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 61.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.74 ทั้ง 2 กลุ่มมีเจตคติไม่มีความแตกต่างกัน (p-value = 0.840)

ข้าราชการที่มีอายุต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน (p-value = 0.073)

ข้าราชการที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น <0.001 ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายดีกว่า ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี อนุปริญญาหรือเทียบเท่า มัธยมศึกษาตอนปลาย และมัธยมศึกษาตอนต้น ตามลำดับ และการศึกษาระดับปริญญาตรี และอนุปริญญาหรือเทียบเท่า มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายดีกว่าที่มีการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ข้าราชการที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน (p-value = 0.528)

ข้าราชการที่มีระดับชั้นของตำแหน่งทางราชการต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน (p-value = 0.057)

ข้าราชการที่มีสถานที่ปฏิบัติราชการต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน (p-value = 0.220)

ข้าราชการกลุ่มไม่มีงานพิเศษ มีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 61.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.67 ส่วนกลุ่มมีงานพิเศษมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 60.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.13 ทั้ง 2 กลุ่มมีเจตคติระดับดี ไม่มีความแตกต่างกัน (p-value = 0.466)

ข้าราชการกลุ่มไม่มีโรคประจำตัวมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 61.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.66 ส่วนกลุ่มมีโรคประจำตัวมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 61.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.39 ทั้ง 2 กลุ่มมีเจตคติระดับดี ไม่มีความแตกต่างกัน (p-value = 0.549)

ตอนที่ 5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่ได้รับการอบรมผู้นำการออกกำลังกาย

เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (p-value = 0.483) โดยพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงร้อยละ 24.8 และ 19.9 มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ อายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (p-value = 0.077) โดยพบว่า อายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอร้อยละ 46.2 ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กาย (p - value = 0.618) โดยพบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาตั้งแต่อนุปริญาหรือเทียบเท่าขึ้นไป มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ร้อยละ 63.0 สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (p - value = 0.209) โดยพบว่า สถานภาพสมรสอยู่ มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ร้อยละ 51.5 ระดับชั้นของตำแหน่งทางราชการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (p - value = 0.162) โดยพบว่า ผู้ที่มีระดับชั้นของทางราชการตั้งแต่ระดับ 5 ขึ้นไป มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ร้อยละ 48.0 การทำงานพิเศษนอกจากการรับราชการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (p - value = 0.160) โดยพบว่า ผู้ที่ไม่มีงานพิเศษ มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ร้อยละ 23.2 การมีโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (p - value = 0.179) โดยพบว่า ผู้ที่มีโรคประจำตัวมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ร้อยละ 33.3 สถานที่ปฏิบัติงานไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (p - value = 0.214) โดยพบว่า ผู้ที่ปฏิบัติงานที่สถานอนามัยและโรงพยาบาล มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ร้อยละ 46.6 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (p - value = 0.421) โดยพบว่า ผู้ที่มีความรู้ระดับปานกลางขึ้นไป มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ร้อยละ 47.0 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (p - value = 0.689) โดยพบว่า ผู้ที่มีเจตคติระดับปานกลางขึ้นไป มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ร้อยละ 42.9 และความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (p - value = 0.291) โดยพบว่า ผู้ที่มีความคิดเห็นระดับปานกลางขึ้นไปมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ร้อยละ 28.5

อภิปรายผล

ข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม ที่ได้รับการอบรมผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความรู้และเจตคติอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้กำหนดให้ยกระดับสุขภาพอนามัยของประชาชนให้ดีขึ้น ด้วยขบวนการป้องกันโรคไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ม.ป.ป.) ได้จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531 - 2539) (กรมพลศึกษา, 2534) หน่วยงานต่างๆ ทางภาครัฐบาลและเอกชน ได้ดำเนินการให้สอดคล้องกับแผนดังกล่าวโดยการณรงค์ เผยแพร่ความรู้ในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงศึกษาธิการ โรงพยาบาลต่างๆ ได้จัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อีกทั้งเผยแพร่ความรู้ แนวปฏิบัติเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งทางวิทยุ โทรทัศน์ วารสาร สิ่งพิมพ์ต่างๆ อย่างแพร่หลาย เพศชายและเพศหญิง มีความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับนิคยา ภาสุพันธ์ (2529) ที่พบว่า ชายและหญิงมีความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ ธนอมวรรณ อยู่ข้า (2536) ที่พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางชายและหญิง มีความรู้และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับเฉลิมพล รัดคนจรัสโรจน์ (2538) ที่พบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้และเจตคติไม่แตกต่างกัน อายุต่างกัน มีความรู้เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของสุรี ชันธิรักษ์วงศ์ (2532) ที่พบว่า พยาบาลวิชาชีพทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน และอุบล คุลยาภรณ์ (2533) ที่พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีอายุแตกต่างกัน มีความรู้ และการปฏิบัติงานสุขภาพไม่แตกต่างกัน สถานภาพสมรสต่างกัน มีความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากข้าราชการส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสทำให้มีเวลาได้อยู่กับครอบครัวที่บ้าน ทำให้มีโอกาสได้รับความรู้ แนวทางปฏิบัติเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งทางวิทยุ โทรทัศน์ วารสาร สิ่งพิมพ์ต่างๆ อย่างแพร่หลาย ทำให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย มีความรู้ เจตคติ และการออกกำลังกาย ระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสุรี ชันธิรักษ์วงศ์ (2532) อุบล คุลยาภรณ์ (2533) และสุนันต์ รัดคนรังสิกุล (2534) ที่พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน และธนอมวรรณ อยู่ข้า (2536) ที่พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ระดับของตำแหน่งทางราชการต่างกัน มีความรู้และเจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงได้กำหนดให้ยกระดับสุขภาพอนามัยของประชาชนให้ดีขึ้น ด้วยขบวนการป้องกันโรคไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (สำนัก

งานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ม.ป.ป.) ได้จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531 - 2539) (กรมพลศึกษา, 2534) หน่วยงานต่างๆ ทางภาครัฐบาลและเอกชน ได้ดำเนินการให้สอดคล้องกับแผนดังกล่าว โดยการณรงค์ เผยแพร่ ความรู้ในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงศึกษาธิการ โรงพยาบาลต่างๆ ได้จัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อีกทั้งเผยแพร่ความรู้ แนวปฏิบัติเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งทางวิทยุ โทรทัศน์ วารสาร สิ่งพิมพ์ต่างๆ อย่างแพร่หลาย ช่วยให้ประชาชนทั่วไป ได้เห็น ความสำคัญของการออกกำลังกาย มีความรู้ เจตคติ และมีการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการณรงค์ให้ข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทุกคน ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และมีการประเมินผลเป็นระยะ
2. จัดบริการตรวจสุขภาพ โดยแพทย์ และทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อทราบถึงสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการในปัจจุบัน
3. จัดให้มีการแข่งขันกีฬาเพื่อสร้างสัมพันธไมตรีระหว่างหน่วยงาน เพื่อเป็นแรงจูงใจให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
4. ควรกำหนดให้มีการออกกำลังกายในหน่วยงาน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ข้าราชการได้มีการออกกำลังกาย

บรรณานุกรม

1. คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 พ.ศ.2535 - 2539. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ม.ป.ป.
2. เฉลิมพล รัตนจิตรโรจน์. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
3. ถนอมวรรณ อยู่ข้า. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2536.
4. ธงชัย ทวีชาติ และคณะ. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
5. ธัชชัย มุ่งการดี. มิติใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ รพ.องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ม.ป.ป.
6. นิตยา เย็นล้ำ. ความเชื่อด้านสุขภาพ และการปฏิบัติตนเพื่อคงสุขภาพของบุคลากรชายในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
7. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. พฤติกรรมสุขภาพ. ในเอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา หน่วยที่ 1 - 7. หน้า 155 - 185. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2532.
8. พลศึกษา, กรม. แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา, 2534.
9. พูนทรัพย์ ทองบพิตร. การดำเนินงานศูนย์ส่งเสริมสุขภาพอนามัยระดับอำเภอ ของกรมพลศึกษา ในเขต การศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2535.
10. วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2530.
11. สุมนต์ รัตนรังสิกุล. การรับรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.
12. สุริ ชันธิรักษวงศ์. พฤติกรรมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ ในเขต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.
13. อวย เกตุสิงห์. ผลร้ายของการกีฬาเพื่อสุขภาพและการป้องกัน. วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ. 6 (มีนาคม 2523) : 12.
14. อนามัย, กรม. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.