

การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย Moph Chon Virtual Run ของบุคลากร ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี

รัก ณะไพบูลย์*

บทคัดย่อ

จากการประเมินสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี ในปี 2564 พบปัญหาน้ำหนักเกินและออกกำลังกายไม่เพียงพอ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย Virtual Run ที่เหมาะสมและช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ สม่่าเสมอ โดยประยุกต์ใช้กรอบการวิจัยเชิงปฏิบัติการของ Kemmis & McTaggart แบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ การเตรียมการ การดำเนินการ และการประเมินผล เก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก สันทนากลุ่ม และแบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วม 2,123 คน ผ่านระบบ Web Application: Moph Chon Virtual Run วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติไคสแควร์ ทดสอบสมมติฐานที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกระยะทางสะสม 100, 200, 500 หรือ 1,000 กิโลเมตร โดยมีค่าสมัครเริ่มต้นที่ 150 บาท พร้อมเสื้อ Finisher เป็นรางวัล และสามารถขยายระยะได้สูงสุด 3,000 กิโลเมตร นอกจากนี้ ยังมีการมอบรางวัลเพิ่มเติมทั้งรายบุคคลและรายหน่วยงาน ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ สะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบการออกกำลังกาย Moph Chon Virtual Run สามารถกระตุ้นบุคลากรให้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะชาย มักเลือกเป้าหมายที่ท้าทาย เช่น 500 และ 1,000 กิโลเมตร ขณะที่เพศหญิง แสดงความสม่่าเสมอในการส่งผลการออกกำลังกายมากกว่า ส่วนกลุ่มอายุ 35-49 ปี มักเลือกเป้าหมายตั้งแต่ 200 กิโลเมตรขึ้นไป และผู้ที่มี BMI เกินมาตรฐาน สะท้อนถึงแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก บุคลากรในหน่วยบริหาร บรรลุระยะสะสมได้มากกว่าหน่วยบริการ เนื่องจากมีข้อจำกัดด้านเวลาและภาระงานน้อยกว่า การพัฒนา Moph Chon Virtual Run เป็นนวัตกรรมในการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในองค์กร ช่วยเพิ่มพูนพฤติกรรมการออกกำลังกายและส่งผลดีต่อสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับองค์กรหรือกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: รูปแบบการออกกำลังกาย, Moph Chon Virtual Run, พฤติกรรมการออกกำลังกาย

* สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี

E-mail: rak.tplanchon@gmail.com

Development of the Moph Chon Virtual Run exercise program for personnel in Chonburi Provincial Public Health Office

Rak Thanapaiboon*

Abstract

A health assessment of personnel in the Chonburi Provincial Public Health Office in 2021 revealed problems with overweight and insufficient exercise. This study aimed to develop a suitable Virtual Run exercise model to promote consistent and adequate exercise behavior. The Kemmis and McTaggart action research framework was adapted and applied in this research and development model, divided into three phases: preparation, implementation, and evaluation. Data was collected through in-depth interviews, focus group discussions, and questionnaires from 2,123 participants via the Web Application: Moph Chon Virtual Run. Descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, standard deviation, as well as chi-square were used for data analysis to test hypotheses at a significance level of 0.05.

The results showed that participants could choose cumulative distances of 100, 200, 500, or 1,000 kilometers, with a starting fee of 150 baht and a Finisher shirt as a reward. The distance could be extended up to 3,000 kilometers. Additional individual and organizational awards were also provided. Most participants achieved their goals, reflecting that the Moph Chon Virtual Run model could effectively encourage staffs to engage in continuous exercise. Males chose more challenging goals such as 500 and 1,000 kilometers, while females demonstrated more consistency in submitting exercise results. The 35-49 age group often chose goals of 200 kilometers or more, and those with a BMI above the standard reflected a motivation to adjust their exercise behavior to control their weights. Personnel in administrative units achieved a higher cumulative distance than service units due to fewer time constraints and workloads. Therefore, the development of Moph Chon Virtual Run is an innovation in promoting the health of organizational personnel, helping to enhance exercise behavior and have a significant positive impact on health. Furthermore, it can be applied to other organizations or target groups to effectively promote health.

Keywords: Exercise program, Moph Chon Virtual Run, Physical activity behavior

* Chonburi Provincial Public Health Office

E-mail: rak.tplanchon@gmail.com

บทนำ

วิถีชีวิตปัจจุบันที่พึ่งพาเทคโนโลยีทำให้การใช้แรงงานทางกายลดลง จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO)¹ ในปี พ.ศ. 2559 พบว่าร้อยละ 27.5 ของประชากรโลกมีกิจกรรมทางกายต่ำ และอาชีพที่ใช้แรงงานลดลง ในขณะที่ทำงานนั่งโต๊ะเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเหล่านี้ได้ เช่น ลดไขมันในเลือด เพิ่มไขมันดี ลดความดันโลหิต และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่มการทำงานของอินซูลิน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และการใช้ชีวิตได้ด้วยตนเอง²

จากการตรวจราชการของกระทรวงสาธารณสุขในปี พ.ศ. 2564 ภายใต้โครงการ Obesity War Season 2 พบว่าบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี มีปัญหาน้ำหนักเกินและขาดการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ โดยร้อยละ 60.82 ของบุคลากร ออกกำลังกายน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ทั้งนี้ กลุ่มบุคลากรของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเป็นกลุ่มที่มีสัดส่วนการออกกำลังกายน้อยที่สุดถึงร้อยละ 67.08 ปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในยุคปัจจุบัน ซึ่งมีปัจจัยส่งเสริมหลายประการ³ เช่น การพึ่งพาเทคโนโลยีในการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวันผ่านสมาร์ตโฟนและคอมพิวเตอร์ รวมถึงความเร่งรีบในการเดินทางและข้อจำกัดด้านเวลาของการทำงานในเขตเมือง ส่งผลให้กิจกรรมทางกายของบุคลากรลดลง เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรีจึงดำเนินกิจกรรมสนับสนุนหลายรูปแบบ อาทิ การเข้าร่วมโครงการ “ก้าวทำใจ” ของกระทรวงสาธารณสุข อย่างไรก็ตาม ยังพบปัญหาในการจัดเก็บข้อมูลที่ไม่ครบถ้วน ส่งผลให้การวิเคราะห์ความสำเร็จในภาพรวมระดับจังหวัดยังคงมีข้อจำกัดอยู่ในปัจจุบัน

เพื่อแก้ไขปัญหาและส่งเสริมการออกกำลังกายให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ชมรมสร้างสุขภาพสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี ได้จัดทำโครงการ Moph Chon Virtual Run สำหรับบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โดยโครงการนี้เปิดตัวอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2566 และดำเนินการจนถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2567 รวมระยะเวลา 195 วัน ผู้วิจัยมีเป้าหมายในการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของจังหวัดชลบุรี โดยคาดหวังว่าผลการศึกษาจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ และขยายผลในกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการออกกำลังกาย Moph Chon Virtual Run ที่เหมาะสมสำหรับบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระยะทางเป้าหมายที่เลือก ในการสมัครเข้าร่วมกิจกรรม Moph Chon Virtual Run ครั้งแรก

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามระยะทางเป้าหมายที่สมัครเข้าร่วมตั้งแต่แรก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยประยุกต์ใช้วงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการของ Kemmis & McTaggart⁴ มี 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 การเตรียมการ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่มคณะกรรมการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย Moph Chon Virtual Run ศึกษาปัญหา ข้อจำกัดรูปแบบการออกกำลังกายในรูปแบบ Virtual run ในประเด็นการออกกำลังกาย การบันทึกผลการออกกำลังกายผ่านเวปแอปพลิเคชัน และการสมัครเข้าร่วมกิจกรรม

ระยะที่ 2 การดำเนินการ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย Moph Chon Virtual Run ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่ม คณะกรรมการจัดกิจกรรม Moph Chon Virtual Run ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

1. การวางแผน (Planning) การพัฒนาระบบ Web Application การกำหนดรูปแบบการสมัครเข้าร่วมกิจกรรม การบันทึกผลการออกกำลังกาย การรายงานผลระยะทางเดิน-วิ่ง รายวัน และสะสม รางวัล และการตรวจสอบข้อมูลการออกกำลังกาย

2. การดำเนินการ (Action) การลงทะเบียนสมัครเข้าร่วมกิจกรรม การบันทึกผลการออกกำลังกาย การรายงานผลแข่งขันรายวันและสะสม การจัดของรางวัล ตรวจสอบข้อมูลการออกกำลังกาย

3. การสังเกตการณ์ (Observation) การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสังเกตการณ์และติดตามผลการส่งผลการออกกำลังกายของบุคลากร

4. การสะท้อนผล (Reflection) การสรุปการออกกำลังกายในรูปแบบ Moph Chon Virtual Run ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี ปรับรูปแบบการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่เหลือ

ระยะที่ 3 การประเมินผล ประเมินความสำเร็จของกิจกรรมการออกกำลังกาย ผ่านระยะทางสะสม และการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อการเลือกระยะทางเป้าหมายที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรม และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบ Moph Chon Virtual Run

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ คณะกรรมการจัดกิจกรรม Moph Chon Virtual Run จำนวน 34 คน และบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี จำนวน 6,662 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้แทนคณะกรรมการจัดกิจกรรม Moph Chon Virtual Run จากการเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงจากผู้รับผิดชอบหลักในการจัดกิจกรรม จำนวน 7 คน และบุคลากรในสังกัดสำนักงาน

สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี ที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย Moph Chon Virtual Run ทั้งหมด 2,123 คน
ดำเนินการเก็บข้อมูลตั้งแต่ 21 กุมภาพันธ์ ถึง 10 กรกฎาคม 2567

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ดังนี้

1. แบบบันทึกการสนทนา ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก และสนทนากลุ่ม คณะกรรมการจัดกิจกรรม
ออกกำลังกายชมรมสร้างสุขภาพสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย
Moph Chon Virtual Run ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี

2. แบบสอบถาม เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลการสมัครเข้าร่วมกิจกรรม และ ข้อมูลพฤติกรรม
การออกกำลังกาย รวบรวมจากระบบ Web Application: Moph Chon Virtual Run

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี เลขที่
รับรอง 015/2567 ลงวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2567

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย Moph Chon Virtual Run ของ
บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) จากการสัมภาษณ์
เชิงลึก (In-depth interview) และวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายรูปแบบ Moph Chon Virtual Run โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่
ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของปัจจัยส่วนบุคคลต่อการเลือก
ระยะทางเป้าหมายที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรม และพฤติกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบ Moph Chon Virtual
Run ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย Moph Chon Virtual Run ของบุคลากรในสังกัดสำนักงาน
สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี สามารถแบ่งตามประเด็นได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเตรียมการ ประเด็นปัญหาและข้อจำกัด พบว่า ค่าสมัครเริ่มต้นที่ 300 บาท ซึ่งเป็นราคา
โดยทั่วไปของกิจกรรม Virtual Run สูงเกินไป และอาจเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมของบุคลากร จึงมีการ
ปรับลดค่าสมัครเริ่มต้นเหลือเพียง 150 บาท เพื่อลดอุปสรรคทางเศรษฐกิจ นอกจากนี้ ระบบบันทึกผลเดิม
มีข้อจำกัดด้านเทคนิค เช่น ไม่รองรับการบันทึกข้อมูลย้อนหลัง และไม่สามารถแก้ไขข้อมูลที่ส่งผิดพลาดได้
 อีกทั้งต้นทุนการเช่าระบบจากบริษัทเอกชนสูงถึง 20,000 บาท ส่งผลให้ต้องพัฒนาระบบ Web Application
ขึ้นใช้เอง เพื่อลดค่าใช้จ่ายและเพิ่มความยืดหยุ่นในการใช้งาน และกระตุ้นการมีส่วนร่วมได้อย่างต่อเนื่อง
โดยการจัดกิจกรรมส่งเสริม เช่น การสะสมระยะทาง การแข่งขันในรูปแบบกลุ่ม และมอบรางวัลให้กับผู้ที่
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

2. ระยะดำเนินการ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย Moph Chon Virtual มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นตอนการวางแผน การพัฒนาระบบ Web Application: Moph Chon Virtual Run ให้ลงทะเบียนผ่านคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์ทั้งระบบ Android และ iOS ผ่าน Line OA: Moph Chon V. Run ข้อมูลการสมัครประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว สถานที่ทำงาน และเบอร์โทรศัพท์ รูปภาพผู้สมัคร กำหนดระยะทางเป้าหมายการเดิน-วิ่ง 4 ระยะ และรับเสื้อ Finisher เมื่อครบตามระยะทาง ดังนี้

- 100 กิโลเมตร ค่าสมัคร 150 บาท (รับเสื้อ 1 ตัว 100 กิโลเมตร)
- 200 กิโลเมตร ค่าสมัคร 300 บาท (รับเสื้อ 2 ตัว 100 และ 200 กิโลเมตร)
- 500 กิโลเมตร ค่าสมัคร 450 บาท (รับเสื้อ 3 ตัว 100, 200 และ 500 กิโลเมตร)
- 1,000 กิโลเมตร ค่าสมัคร 600 บาท (รับเสื้อ 4 ตัว 100, 200, 500 และ 1,000 กิโลเมตร)

ผู้เข้าร่วมที่บรรลุเป้าหมายสามารถสมัครเพิ่มระยะทางได้ และสำหรับผู้ถึงเป้าหมาย 1,000 กิโลเมตร สามารถสมัครระยะพิเศษ โดยมีค่าสมัครเพิ่ม 150 บาท ปิดรับสมัครก่อนสิ้นสุดโครงการ 60 วัน ได้แก่ 1,500, 2,000, 2,500, และ 3,000 กิโลเมตร โดยเมื่อส่งผลครบตามระยะทางจะได้รับเสื้อ Finisher ทุกระยะ

2.2 ขั้นตอนการดำเนินการ กิจกรรมการลงทะเบียน การบันทึกและรายงานผลการออกกำลังกาย ผ่าน Line OA: Moph Chon V. Run และ เว็บไซต์พลิเคชัน Moph Chon Virtual Run มีการเปิดให้ลงทะเบียน และทดลองส่งผลก่อนเริ่มกิจกรรมเพื่อทดสอบความพร้อมของระบบ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถลงทะเบียนได้ตามระบบ การบันทึกผลเดิน-วิ่งผ่านแอปมาตรฐานหรืออุปกรณ์สวมใส่ รองรับการบันทึกย้อนหลังและแก้ไขระยะได้ด้วยตนเอง ระบบแสดงผลทั้งรายวันและสะสม พร้อมทีมงานให้คำปรึกษาผ่าน Line OA ทุกวันเวลา 08.00-22.00 น. มีการมอบรางวัลจิตใจ เช่น เสื้อ Finisher สำหรับผู้ทำระยะครบตามกำหนด รางวัลพิเศษสำหรับผู้ส่งผลในวันพิเศษหรือภาพถ่ายโดนใจ และรางวัลสำหรับหน่วยงานที่มีผู้สมัครและส่งผลสม่ำเสมอสูงสุด ผู้เข้าร่วมบันทึกผลผ่านแอปที่รองรับ GPS และส่งผลพร้อมภาพถ่ายผ่านเว็บไซต์หรือ Line OA เพื่อกระตุ้นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

2.3 ขั้นตอนการสังเกตการณ์ พบว่า การสื่อสารและแก้ไขปัญหาผ่าน Line OA เป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ โดยสมาชิกสามารถติดต่อสอบถามได้ทันที ทั้งนี้ พบว่าผู้เข้าร่วมบางรายส่งผลการเดิน-วิ่งเกิน 25 กิโลเมตรต่อครั้ง ซึ่งยืนยันภายหลังว่าเป็นกลุ่มที่ฝึกซ้อมสำหรับวิ่งมาราธอน (42.2 กิโลเมตร) วิ่งเทรล และอัลตรามาราธอน (100 กิโลเมตร) มีข้อเสนอให้สามารถปรับเพิ่มระยะเป้าหมายได้ 1 ครั้ง สำหรับผู้ที่ใกล้บรรลุเป้าหมายเดิม โดยปิดรับการปรับเป้าหมายก่อนสิ้นสุดโครงการ 60 วัน เพื่อให้คณะกรรมการจัดเตรียมเสื้อรางวัลได้ทันเวลา การจัดส่งเสื้อจะดำเนินการหลังตรวจสอบผลการออกกำลังกายตามเป้าหมายที่กำหนด เพื่อให้มั่นใจว่าผู้บรรลุเป้าหมายได้รับรางวัลครบถ้วน

2.4 ขั้นตอนการสะท้อนผล การพัฒนากิจกรรมครอบคลุม 6 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ 1) การเตรียมการ และวางแผนงาน ศึกษาจุดเด่นและข้อพัฒนาของ Virtual Run พร้อมพัฒนาระบบเฉพาะเพื่อลดต้นทุน 2) การรับสมัคร เก็บข้อมูลส่วนบุคคลและเลือกเป้าหมายการเดิน-วิ่งจาก 4 ระยะหลัก (100, 200, 500 และ 1,000 กิโลเมตร) และระยะพิเศษ (1,500-3,000 กิโลเมตร) พร้อมค่าสมัคร 150 บาทต่อระยะ 3) การสื่อสาร ใช้ Line OA: Moph Chon V. Run เป็นช่องทางหลักในการประชาสัมพันธ์และให้คำปรึกษา โดยทีมงาน ให้การสนับสนุนทุกวัน ระหว่างเวลา 08.00 ถึง 22.00 น. 4) การเก็บข้อมูลและส่งผล บันทึกผลผ่าน แอปพลิเคชันที่รองรับ GPS และส่งผลผ่านเว็บแอปหรือ Line OA พร้อมข้อกังวลเรื่องการรองรับข้อมูลและการส่งผลย้อนหลัง 5) การประเมินผล ใช้ Dashboard ในการติดตามผลการสมัครและการออกกำลังกาย รายบุคคล รวมถึงส่งเสริมกิจกรรมภายในองค์กร 6) การมอบรางวัล มีรางวัลระดับบุคคลและหน่วยงาน เช่น เสื้อ Finisher สำหรับผู้บรรลุเป้าหมายตามระยะที่กำหนด และรางวัลพิเศษสำหรับผู้เข้าร่วมที่ส่งผลในวัน พิเศษ ภาพถ่ายโดนใจ หรือมีสถิติสะสมสูงสุด

3. ระยะการประเมินผล การประเมินความสำเร็จของกิจกรรม Moph Chon Virtual Run ดำเนินการ ผ่านการวิเคราะห์ระยะทางสะสมและการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องของผู้เข้าร่วม พร้อมศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการเลือกระยะทางเป้าหมายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งการ นำเสนอผลออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 79.9 มีอายุระหว่าง 20-34 ปี ร้อยละ 44.1 ส่วนใหญ่มีตำแหน่งสายงานกลุ่มสนับสนุน ร้อยละ 50.8 สังกัดหน่วยบริการ ร้อยละ 85.5 มีระดับดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 46.7 ขนาดรอบเอวปกติ ร้อยละ 69.8

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่บรรลุ เป้าหมายตามระยะที่สมัครไว้ ร้อยละ 71.5 มีการเพิ่มระยะทางจากที่ตั้งใจไว้ครั้งแรก ร้อยละ 96.6 ส่วนใหญ่ ส่งผลการออกกำลังกาย 1-30 ครั้ง ร้อยละ 56.3 โดยมีระยะทางเฉลี่ยต่อครั้ง 2.6-5.0 กิโลเมตร ร้อยละ 47.4

ส่วนที่ 3: การวิเคราะห์ข้อมูลผลการออกกำลังกาย พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ ส่งผลการ ออกกำลังกาย เฉลี่ย 39 ครั้ง (S.D. = 43.7) มีระยะทางสะสมเฉลี่ย 190.8 กิโลเมตร (S.D. = 291.7) ระยะ ทางเดิน-วิ่ง เฉลี่ยต่อครั้ง 5.1 กิโลเมตร (S.D. = 2.7)

ส่วนที่ 4 การทดสอบสมมติฐาน ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อการ เลือกระยะทางเป้าหมายที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรม และพฤติกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบ Moph Chon Virtual Run โดยการใช้สถิติ Chi-Square พบว่า เพศ และ อายุ มีความสัมพันธ์กับระยะทางที่สมัคร ในกิจกรรม Moph Chon Virtual Run อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดย เพศชายและผู้ที่มีอายุสูงขึ้น มีแนวโน้มเลือกระยะทางยาวกว่า (500 และ 1,000 กิโลเมตร) ขณะที่ผู้หญิงและผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี จะเลือกระยะทางสั้นกว่า (100 กิโลเมตร) ส่วนปัจจัยอื่น ๆ เช่น ตำแหน่งสายงาน ประเภทหน่วยงาน ระดับ

BMI และขนาดรอบเอว ไม่มีความสัมพันธ์กับการเลือกกระยะเป้าหมายที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรม รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับระยะทางเป้าหมายที่สมัครแรกเข้า

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระยะทางเป้าหมายที่สมัครแรกเข้าร่วมกิจกรรม				Chi-square (Sig.)
	100	200	500	1,000	
	กิโลเมตร	กิโลเมตร	กิโลเมตร	กิโลเมตร	
	(n=1,551)	(n=355)	(n=152)	(n=65)	
เพศ					
ชาย	18.4	22.0	26.3	35.4	16.541 (0.001)*
หญิง	81.6	78.0	73.7	64.6	
กลุ่มอายุ					
20 - 34 ปี	48.3	35.5	30.3	24.6	63.719 (<0.001)*
35 - 49 ปี	35.9	39.4	37.5	40.0	
50 ปีขึ้นไป	15.8	25.1	32.2	35.4	
ตำแหน่งสายงาน					
กลุ่มสายอาชีพ	48.2	50.7	52.0	58.5	3.607 (0.307)
กลุ่มสนับสนุน	51.8	49.3	48.0	41.5	
ประเภทหน่วยงานที่สังกัด					
หน่วยบริการ	86.1	82.5	87.5	84.6	3.465 (0.325)
หน่วยบริหาร	13.9	17.5	12.5	15.4	
ระดับดัชนีมวลกาย (BMI)					
ปกติ	48.7	39.4	46.7	40.0	15.831 (0.070)
น้ำหนักเกิน	14.9	20.0	19.1	20.0	
อ้วนระดับ 1	23.5	25.6	19.7	29.2	
อ้วนระดับ 2	13.0	14.9	14.5	10.8	
ขนาดรอบเอว					
ปกติ	70.5	64.2	73.7	73.8	7.150 (0.067)
เกินค่ามาตรฐาน	29.5	35.8	26.3	26.2	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับการบรรลุเป้าหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยเพศหญิงมีอัตราการบรรลุเป้าหมายสูงกว่าเมื่อเทียบกับเพศชาย นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างเพศกับระยะทางเฉลี่ยต่อครั้ง ($p < 0.05$) โดยเพศชายมีแนวโน้มวิ่งระยะทางไกลกว่า 5.1 กิโลเมตรขึ้นไป ขณะที่เพศหญิงส่วนใหญ่วิ่งในระยะเฉลี่ย 2.6-5.0 กิโลเมตร (50.4%)

ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าอายุมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยพบว่ากลุ่มอายุ 50 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มบรรลุเป้าหมายสูงสุด ขณะที่กลุ่มอายุ 20-34 ปี มีแนวโน้มบรรลุเป้าหมายต่ำสุด ในด้านการเพิ่มระยะทาง กลุ่มอายุ 50 ปีขึ้นไปมีการเพิ่มระยะทางมากที่สุด เมื่อเทียบกับกลุ่มอายุ 20-34 ปี นอกจากนี้ จำนวนครั้งในการส่งผลการออกกำลังกาย ซึ่งพบว่ากลุ่มอายุ 50 ปีขึ้นไปส่วนใหญ่มีการส่งผลมากกว่า 60 ครั้ง ขณะที่กลุ่มอายุ 20-34 ปี ส่วนใหญ่ส่งผลเพียง 1-30 ครั้ง สำหรับระยะทางเฉลี่ยต่อครั้ง พบว่าทุกกลุ่มอายุนิยมวิ่งในระยะ 2.6-5.0 กิโลเมตร มากที่สุด แต่กลุ่มอายุ 35-49 ปี และ 50 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนการวิ่งมากกว่า 10 กิโลเมตร สูงกว่ากลุ่มอายุน้อย โดยคิดเป็นร้อยละ 8.2 และ 5.7 ตามลำดับ

ความสัมพันธ์ระหว่างระดับดัชนีมวลกาย (BMI) กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า BMI มีความสัมพันธ์กับการบรรลุเป้าหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยกลุ่มที่มี BMI ปกติ บรรลุเป้าหมายสูงสุด ร้อยละ 72.6 ขณะที่กลุ่มอ้วนระดับ 2 บรรลุเป้าหมายต่ำสุด ร้อยละ 62.9 อย่างไรก็ตาม ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่าง BMI กับการเพิ่มระยะทาง เช่นเดียวกับจำนวนครั้งในการส่งผลและระยะทางเฉลี่ยต่อครั้ง

ตำแหน่งสายงาน กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบความสัมพันธ์ระหว่างตำแหน่งสายงานกับการบรรลุเป้าหมายการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยกลุ่มสายวิชาชีพมีแนวโน้มบรรลุเป้าหมายสูงกว่า เมื่อเทียบกับกลุ่มสายสนับสนุน อย่างไรก็ตาม ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างตำแหน่งสายงานกับการเพิ่มระยะทางการออกกำลังกาย และจำนวนครั้งในการส่งผลการออกกำลังกาย

ความสัมพันธ์ระหว่าง ประเภทหน่วยงานที่สังกัด กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ประเภทหน่วยงานมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการบรรลุเป้าหมายการออกกำลังกาย ($p < 0.05$) โดยกลุ่มที่สังกัดหน่วยบริการบรรลุเป้าหมายสูงสุด ร้อยละ 72.9 ขณะที่กลุ่มหน่วยบริหารบรรลุเป้าหมายเพียงร้อยละ 63.2 สำหรับการเพิ่มระยะทางการออกกำลังกาย และจำนวนครั้งในการส่งผลการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับประเภทหน่วยงานที่สังกัด อย่างไรก็ตาม พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างประเภทหน่วยงานกับระยะทางเฉลี่ยต่อครั้ง ($p < 0.05$) โดยกลุ่มหน่วยบริการมีแนวโน้มวิ่งในระยะ 2.6-5.0 กิโลเมตร มากที่สุด ในขณะที่กลุ่มหน่วยบริหารมีแนวโน้มวิ่งในระยะไม่เกิน 2.5 กิโลเมตร

ความสัมพันธ์ระหว่าง ขนาดรอบเอว กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างขนาดรอบเอวกับการบรรลุเป้าหมายการออกกำลังกาย การเพิ่มระยะ

ทางการออกกำลังกาย และจำนวนครั้งในการส่งผลการออกกำลังกายอย่างไรก็ตาม การวิเคราะห์ระยะทางเฉลี่ยต่อครั้งพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) โดยกลุ่มที่มีรอบเอวปกติมีแนวโน้มวิ่งในระยะ 2.6-5.0 กิโลเมตร มากที่สุด ในขณะที่กลุ่มที่มีรอบเอวเกินมาตรฐานมีแนวโน้มวิ่งในระยะไม่เกิน 2.5 กิโลเมตร

อภิปรายผลการวิจัย

จากการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย Moph Chon Virtual Run ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี สามารถอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนากิจกรรม Moph Chon Virtual Run สำหรับบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี มี 4 ระยะ ได้แก่ 100, 200, 500, และ 1,000 กิโลเมตร ค่าสมัครเริ่มต้นที่ 150 บาท ผู้ที่ทำตามเป้าหมายภายใน 195 วัน จะได้รับ เสื้อ Finisher นอกจากนี้ ยังเปิดให้เพิ่มระยะพิเศษ (1,500–3,000 กิโลเมตร) โดยจ่ายค่าสมัครเพิ่มเพียง 150 บาท การบันทึกและส่งผลผ่าน แอปพลิเคชันออกกำลังกายมาตรฐาน Web App: Moph Chon Virtual Run หรือ Line OA: Moph Chon V. Run พร้อม Dashboard สำหรับติดตามผลและมอบรางวัลกระตุ้นทั้งรายบุคคลและหน่วยงาน รูปแบบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ จูติกร โตโพธิ์ไทย และคณะ ในโครงการ ก้าวทำใจ VIRTUAL RUN SEASON 1 ที่เน้นการลงทะเบียนผ่าน LINE พร้อมบันทึกระยะสะสมและมอบรางวัลเพื่อสร้างแรงจูงใจ เช่นเดียวกับงานของ อรณภา ทศนัยนา และคณะ⁶ ที่ระบุว่าปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงประกอบด้วย การวางแผน, การจัดองค์กร, การดำเนินงาน และการควบคุม นอกจากนี้ การสร้างความสนุกและกำหนดรางวัลยังช่วยกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง กิจกรรม Moph Chon Virtual Run ถูกออกแบบมาเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี โดยเน้นการสร้างแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมของบุคลากรผ่านกลไกการสะสมระยะทางและรางวัลตอบแทน การพัฒนากิจกรรมดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการประยุกต์เทคโนโลยีและรูปแบบกิจกรรมที่ตอบโจทย์วิถีชีวิตปัจจุบัน

2. การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย Moph Chon Virtual Run กับระยะทางเป้าหมายที่สมัครแรกเข้าร่วมกิจกรรมจากการศึกษาวิจัย พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ และอายุ มีความสัมพันธ์กับ ระยะทางเป้าหมายที่สมัครแรกเข้าร่วมกิจกรรม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ชี้ให้เห็นว่าเพศชายมีแนวโน้มที่จะเลือกระยะทางเป้าหมายที่มากกว่าเพศหญิง โดยเพศหญิงมักจะเลือกเข้าร่วมในระยะทาง 100 หรือ 200 กิโลเมตร ส่วนเพศชายเลือกระยะทางที่ทำหายยิ่งขึ้น 500 หรือ 1,000 กิโลเมตร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Thuany และคณะ⁷ ที่ชี้ว่าเพศชายมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งอัลตร้ามาราธอนมากกว่าเพศหญิง ด้วยเพศชายมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงกว่า และมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งระยะทางไกลที่มีความท้าทาย แต่ช่องว่างระยะทางการแข่งขันระหว่างเพศเริ่มลดลง ดังนั้นควรมีการเพิ่มกลไกสนับสนุนให้เพศหญิงมีความมั่นใจในสมรรถภาพทางกายและเข้าร่วมกิจกรรมในระยะทางเป้าหมายที่มีความท้าทายมากขึ้น นอกจากนี้ อายุ ยังมีผลต่อการเลือกระยะทาง โดย

กลุ่มอายุ 35-49 ปี นิยมเล็กระยะ 200 กิโลเมตรขึ้นไป ซึ่งสะท้อนถึงความสนใจและความพร้อมในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nikolaidis และคณะ⁸ ที่ระบุว่านักวิ่งมาราธอนที่มีอายุมากขึ้นมีแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคลและมีส่วนร่วมทางสังคมเพิ่มขึ้น ดังนั้น เพื่อกระตุ้นแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกเข้าร่วมในระยะทางที่ท้าทายและยาวไกลขึ้น ควรมีการพัฒนารูปแบบรางวัลหรือกิจกรรมเสริมที่สอดคล้องกับแต่ละกลุ่มวัย โดยเฉพาะการมุ่งเน้นไปที่กลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี เพื่อสร้างแรงจูงใจและเพิ่มความมุ่งมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรมให้มากขึ้น

3. การศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามเป้าหมายระยะทางที่สมัครแรกเข้าร่วมกิจกรรม จากการศึกษาวิจัย พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การบรรลุระยะทางเป้าหมาย จำนวนครั้งของการออกกำลังกาย และระยะทางเฉลี่ยที่ออกกำลังกายต่อครั้ง ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เพศหญิง มีแนวโน้มที่จะทำตามระยะทางตามเป้าหมาย และระยะทางที่สมัครได้มากกว่าเพศชาย รวมถึงเพศหญิงมีแนวโน้มทำกิจกรรมบ่อยครั้งมากกว่า ผลการวิจัยของ Malchrowicz-Mośko E และ Poczta J⁹ ที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยจิตวิทยาและสังคมในการเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งในกลุ่มผู้หญิง ในขณะที่เพศชายอาจเน้นความท้าทายและการแข่งขันมากกว่า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของกิจกรรม ควรออกแบบกิจกรรมหรือรางวัลที่สอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของแต่ละเพศ เช่น การสนับสนุนรางวัลที่แยกตามเพศ เพื่อสร้างแรงจูงใจที่เหมาะสม

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การบรรลุระยะทางเป้าหมาย การเพิ่มระยะทาง และจำนวนครั้งของการออกกำลังกาย ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 กลุ่มอายุที่มากขึ้น (50 ปีขึ้นไป) มีแนวโน้มทำตามเป้าหมายการออกกำลังกายครบตามระยะทางเป้าหมายที่สมัครแรกเข้าร่วมกิจกรรม ได้มากกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญ เป็นกลุ่มที่ต้องการดูแลสุขภาพตนเองและมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอมากกว่ากลุ่มอายุอื่น การเพิ่มระยะทางการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มอายุ โดยกลุ่มอายุ 20-34 ปี มีการเพิ่มระยะทางมากที่สุด เนื่องจากส่วนใหญ่มุ่งสมัครแรกเข้าร่วมกิจกรรมระยะทางสั้นที่สุด 100 กิโลเมตร จึงเพิ่มระยะทางในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น จำนวนครั้งในการออกกำลังกาย พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ โดยกลุ่มที่อายุน้อยมีแนวโน้มออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มผู้ที่มีอายุน้อย เป็นกลุ่มที่ต้องการดูแลสุขภาพตนเองและมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอมากกว่ากลุ่มอายุอื่น สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของผลการวิจัยของ Nikolaidis และคณะ⁸ ที่มุ่งเน้นศึกษาประโยชน์ทางจิตวิทยาและสังคมของการเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งมาราธอน พบว่า ปัจจัยด้านอายุและระดับความสามารถของนักวิ่งมีบทบาทสำคัญในการกำหนดแรงจูงใจ นักวิ่งที่มีอายุมากกว่าให้ความสำคัญกับสุขภาพมากกว่า ซึ่งให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างกิจกรรมที่ตอบสนองแรงจูงใจเฉพาะกลุ่มวัย เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมและผลลัพธ์ทางจิตใจที่ดีเหมาะสมสำหรับผู้เข้าร่วมในแต่ละกลุ่มวัย

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านประเภทหน่วยงานที่สังกัดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การบรรลุระยะทางเป้าหมาย และระยะทางเฉลี่ยที่ออกกำลังกายต่อครั้ง ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยบุคลากรที่สังกัดหน่วย

บริหาร มีแนวโน้มทำตามเป้าหมายการออกกำลังกายครบตามระยะทางเป้าหมายที่สมัครแรกเข้าร่วมกิจกรรม และการออกกำลังกายในระยะทางที่มีระยะทางเฉลี่ยต่อครั้งไกลกว่าบุคลากรที่สังกัดหน่วยบริการอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งหน่วยบริหารมีเวลาการทำงานและวันหยุดราชการที่ชัดเจน สม่่าเสมอกว่าหน่วยบริการ ส่งผลให้มีการจัดแบ่งเวลาในการออกกำลังกาย เดิน-วิ่ง Moph Chon Virtual Run ได้บ่อยครั้งและสม่่าเสมอกว่า สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Trost และ คณะ¹⁰ เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ พบว่า ปัจจัยด้านเวลาและความยืดหยุ่นของตารางการทำงาน การมีเวลาว่างและความยืดหยุ่นในตารางเวลาทำงานมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมให้ผู้ใหญ่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการที่บุคลากรในหน่วยบริหารมีเวลาจัดสรรและออกกำลังกายได้บ่อยกว่าเนื่องจากมีตารางเวลาที่ชัดเจนและสม่่าเสมอมากกว่าบุคลากรในหน่วยบริการ และการศึกษาวิจัยของ Kirk และ Rhodes¹¹ เกี่ยวกับปัจจัยด้านอาชีพที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เวลาว่าง และความยืดหยุ่นในตารางการทำงาน เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย บุคลากรที่มีตารางงานที่ไม่แน่นอน หรือมีข้อจำกัดเรื่องเวลา เช่น ทำงานเป็นกะ หรือมีภาระงานสูง มักจะมีโอกาสในการออกกำลังกายน้อยลง ในทางกลับกัน บุคคลที่ทำงานในหน่วยงานที่มีตารางการทำงานยืดหยุ่น มีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่่าเสมอมากกว่า สามารถจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมทางกายได้ง่ายกว่า

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบรรลุระยะทางเป้าหมายออกกำลังกายที่สมัครแรกเข้าร่วมกิจกรรม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ และน้ำหนักเกิน ออกกำลังกายในรูปแบบ Moph Chon Virtual Run สะสมระยะทางเดิน-วิ่ง ครบตามระยะทางเป้าหมายที่สมัครแรกเข้าร่วมกิจกรรม มากกว่ากลุ่มที่มีระดับดัชนีมวลกาย (BMI) อ้วนระดับ 2 อย่างมีนัยสำคัญ ผู้ที่มีระดับดัชนีมวลกาย (BMI) อ้วนสูงมักเผชิญกับอุปสรรคทั้งด้านร่างกายและจิตใจในการออกกำลังกาย เช่น ความเจ็บปวดทางร่างกาย ความรู้สึกอึดอัด หรือขาดความมั่นใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ยุทธนา ชนะพันธ์ และธนิสา อนุญาหงษ์¹² เรื่อง สถานการณ์สุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายในวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี เขตสุขภาพที่ 8 พบว่า พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ในกลุ่มผู้ที่มีระดับดัชนีมวลกายปกติ สูงกว่ากลุ่มที่มีดัชนีมวลกายอ้วนลงพุงอย่างมีนัยสำคัญ ควรส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงานมีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับที่เพียงพอ ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกาย

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาพบว่า ระบบ Web Application ที่ใช้งานสามารถบันทึกข้อมูลย้อนหลัง แก้ไขข้อมูลที่ผิดพลาด และ การเพิ่มฟังก์ชันการวิเคราะห์ผลส่วนบุคคลผ่าน Dashboard ช่วยให้ผู้ใช้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถติดตามผลการออกกำลังกายได้ง่ายและรวดเร็ว ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในระดับ

บุคคล แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการประยุกต์เทคโนโลยีและรูปแบบกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของวิถีชีวิตปัจจุบัน

2. การกำหนดระยะทางเป้าหมายที่หลากหลายเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อรองรับความต้องการที่แตกต่างกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสามารถเพิ่มระยะทางที่ท้าทายมากขึ้นได้

3. การจัดกิจกรรมเสริม เช่น การมอบรางวัลที่สอดคล้องกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับดัชนีมวลกาย (BMI) จะสามารถกระตุ้นและสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและบรรลุเป้าหมายได้

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา
ข้อเสนอเชิงนโยบาย ควรขยายกลุ่มเป้าหมายของกิจกรรม Moph Chon Virtual Run ให้ครอบคลุมหน่วยงานภาครัฐ สถานประกอบการ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และประชาชนในพื้นที่จังหวัดชลบุรี เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย Moph Chon Virtual Run ให้มีประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ในบริบทอื่น ๆ ได้อย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับแรงจูงใจและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย เช่น แรงจูงใจภายใน ความสัมพันธ์ทางสังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมและตอบสนองความต้องการเฉพาะของผู้เข้าร่วมในแต่ละกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ควรมีการศึกษาผลกระทบระยะยาวของโปรแกรมที่จัดขึ้นต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อประเมินความยั่งยืนและประสิทธิผลของโปรแกรกดังกล่าวในการส่งเสริมสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Department of Noncommunicable Diseases. Physical activity [Internet]. 2021 [cited 2024 Jul 24]. Available from: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity>
2. พัชรดา กุลครอง. กิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพที่ดี [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล; 2565 [เข้าถึงเมื่อ 20 กรกฎาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://op.mahidol.ac.th/ga/>
3. นฤมล เหมะฐลิน. การใช้เทคโนโลยีมีผลต่อการลดกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน. [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 20 กรกฎาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: https://tpak.or.th/th/article_print/376?utm_source=chatgpt.com
4. Kemmis S, McTaggart R. The Action Research Planner. Victoria: Deakin University Press; 1998.
5. ฐิติกร โตโพธิ์ไทย , ชลพันธ์ ปิยถาวรอนันต์, อุดม อัสวุฒมากร. บทเรียนจากการพัฒนาและน่านโยบายส่งเสริมการก้าวเดินไปปฏิบัติ [อินเทอร์เน็ต]. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข 2563; 14(4): 478-88.

6. อรณภา ทศนัยนา, ฤกษ์ชัย เข้มวงษ์, ภูซังค์ รุ่งอินทร์. ถอดบทเรียนการจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริง สะสมระยะทางเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษาโครงการนนทรีอีสานเวอร์ชวลรัน ซีซั่น 1. วารสารวิจัยและวิชาการสังคมศาสตร์ 2565; 17(1): 91-104.
7. Thuany M, Gomes TN, Villiger E, Weiss K, Scheer V, Nikolaidis PT, et al. Trends in participation, sex differences, and age of peak performance in time-limited ultramarathon events: A secular analysis. *Medicina* 2022; 58(3): 366.
8. Nikolaidis PT, Chalabaev A, Rosemann T, Knechtle B. Motivation in the Athens Classic Marathon: The role of sex, age, and performance level in Greek recreational marathon runners. *Int J Environ Res Public Health*. 2019; 16(14): 2549.
9. Malchrowicz-MoŚko E, Poczta J. Running as a form of therapy: Socio-psychological functions of mass running events for men and women. *Int J Environ Res Public Health*. 2018; 15(10): 2262.
10. Trost SG, Owen N, Bauman AE, Sallis JF, Brown W. Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Med Sci Sports Exerc*. 2002; 34(12): 1996-2001.
11. Kirk MA, Rhodes RE. Occupational correlates of adult participation in physical activity: A systematic review. *J Behav Med*. 2011; 34(6): 548-59.
12. ยุทธนา ชนะพันธ์, ธนิสา อนุญาหงษ์. สถานการณ์สุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย ในวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี เขตสุขภาพที่ 8. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม 2567; 1(4) :73-86.