

พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี

Exercise Behaviors of Patient with Chronic Disease, Health Promoting Hospitals in Damnoensaduak District, Ratchaburi

วิสุทธิ์ บุญประจง*

Wisut Budpajong*

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเรื้อรังในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ระหว่างวันที่ 1 เมษายน - 15 พฤษภาคม 2556 จำนวน 380 คน ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเรื้อรังในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตามปัจจัยรายด้านส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ, อายุ, สถานภาพสมรส, ระดับการศึกษา, อาชีพ, รายได้, การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับความรู้ในการออกกำลังกาย ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี เป็นการศึกษาโดยสุ่มแบบหลายชั้น (Multistage Random Sampling) การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลในการหาค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบไค-สแควร์ (Chi-square test) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ รายได้ (P-value = .046*) ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย (P-value = .020*) เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำความรู้ คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย (P-value = .000*), มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุก ๆ 6 เดือน (P-value = .000*), สถานที่ออกกำลังกายสะอาด สะดวกและสบาย (P-value = .000*), มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานพร้อมใช้งาน (P-value = .000*), มีบริการน้ำดื่มตามจุดต่างๆ (P-value = .000*) และมีห้องน้ำ ห้องส้วม ที่สะอาดและเพียงพอ (P-value = .000*) ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ เพศ, อายุ, สถานภาพสมรส, ระดับการศึกษา, อาชีพ, การได้รับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย และระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย, ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง.

*นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี

Abstract

This study was survey research to examine exercise behaviors of patient with chronic disease, health promotion in hospitals, DamnoenSaduak district, Ratchaburi. The aim of this study was to examine exercise behaviors of patient with chronic disease in health promoting hospitals. The variables were as follows: gender, age, marriage status, level of education, occupation, income, information about exercise, level of exercise knowledge, level of attitude about exercise, and exercise behaviors. Of the 380 patients from health promoting hospitals in DamnoenSaduak district, Ratchaburi were selected for the study with multistage random sampling. Interviews were used in the study were developed by the researcher. Percentages, means, standard deviation, and Chi-square test were used for analyzed. The results showed that exercise behaviors of patient with chronic disease and income (P-value = .046*), level of exercise knowledge (P-value = .020*), exercise consultants (P-value = .000*), having exercise test every 6 months (P-value = .000*), the exercise place was clean, convenient, and comfortable (P-value = .000*), exercise instruments were standard and ready to use (P-value = .000*), drinking water service was adequate (P-value = .000*), and lavatory was clean and sufficient (P-value = .000*) were statistically significant at 0.05. However, exercise behaviors of patient with chronic disease and gender, age, marriage status, level of education, occupation, level of exercise knowledge, and level of attitude about exercise were not statistically significant.

Keywords : Exercise Behaviors, Patient with Chronic Disease.

บทนำ

ปัจจุบันสุขภาพของประชากรโลก มีความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของประชากรและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งพฤติกรรมและวัฒนธรรมการใช้ชีวิตที่แตกต่างอีกด้วย สาเหตุจากการพัฒนาประเทศและระบบเศรษฐกิจ ที่เน้นการแสวงหาประโยชน์จากทรัพยากรซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตมนุษย์มากเกินไป ทั้งนี้ประชากรโลกถูกคุกคามด้วยโรคระบาดต่างๆ และปัจจุบันมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ส่วนใหญ่ล้วนเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อมปัญหาจากพฤติกรรมสุขภาพ อาทิ เพศสัมพันธ์ในกลุ่มต่างๆ ยาเสพติด การบริโภคที่ไม่เหมาะสม และการผลิตอาหารที่ขาดคุณภาพ ไม่ได้มาตรฐาน ความหนาแน่นของเมือง การย้ายถิ่นฐานและการค้า รวมทั้งโรคติดต่ออุบัติใหม่ อีกทั้งความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง จากสถานการณ์โรคในปัจจุบันหน่วยงานกระทรวงมหาดไทย หน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุข ได้เล็งเห็นความสำคัญของการสร้างสุขภาพโดยการรณรงค์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและได้มีการรณรงค์สร้างความตระหนักถึงพิษภัยของปัจจัยเสี่ยงของโรคอ้วนลงพุงและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การให้ความรู้ในวงกว้างและการรณรงค์สร้างกระแสเน้นเรื่องการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต 3 อ (คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์) ให้ประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถจัดการสุขภาพตนเอง ตลอดจนสนับสนุนให้เกิดมีนโยบายสาธารณะในการสร้างเสริมสุขภาพ อันจะนำไปสู่ความยั่งยืนในการสร้างสุขภาพที่ดีของคนไทยต่อไป จากการรายงานสถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทยในปี 2550 พบว่า ป่วยด้วย 5 โรค คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลทั่วประเทศกว่า 2 ล้านราย มากที่สุดคือโรคความดันโลหิตสูง ที่พบอัตราผู้ป่วยในต่อแสนประชากรเท่ากับ 782.38 รองลงมาเป็นโรคเบาหวาน 654.44 โรคหัวใจขาดเลือด 262.32 และโรคหลอดเลือดสมอง 206.34 ตามลำดับ ซึ่งใน ปี 2552 กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดมาตรการสร้างเสริมสุขภาพให้ประชาชนมีความรู้ในวงกว้าง และการรณรงค์สร้างกระแสจัดเป็นกิจกรรมสำคัญในเรื่อง “คนไทย

ไร้พุง มุ่งสู่สุขภาพดีวิถีไทย” ด้วยทฤษฎี 3 อ คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ เพื่อพิชิตอ้วน พิชิตพุง

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์สร้างความตระหนักถึงพิษภัยของปัจจัยเสี่ยงของโรคอ้วนลงพุงและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การให้ความรู้ในวงกว้าง และการรณรงค์สร้างกระแสเน้นเรื่องการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ให้ประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถจัดการตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อลดเสี่ยง ลดโรคอ้วนลงพุงและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และจากสภาพปัญหาสุขภาพดังกล่าว รัฐบาลจึงได้จัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554 ซึ่งเน้นเป้าหมายคือ การพัฒนาสุขภาพไทย ไปสู่ระบบสุขภาพพอเพียง โดยที่เป้าหมายหนึ่งก็คือ การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะช่วยในการปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิต ช่วยในการสูบฉีดโลหิตในแต่ละครั้งให้มีจำนวนมากขึ้น แต่อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะหายใจเข้าและลึกกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจเข้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหารและการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น คุณค่าทางจิตวิทยา (Psychological Values) ของการออกกำลังกายนั้น บลันเดลล์กล่าวว่า “การออกกำลังกายแต่พอควรจะช่วยลดความเครียดของประสาท” นอกจากนั้น การออกกำลังกายยังมีคุณค่าทางสังคม (Sociological Values) อีกด้วย กล่าวคือมนุษย์มีสัญชาตญาณในการอยู่ร่วมกันทางสังคม ซึ่งจะรวมไปถึงความพึงพอใจในการเล่นกีฬาด้วยกัน สร้างเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา และสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้น¹

การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นปัจจัยพื้นฐานของชีวิตที่มีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ เป็นการกระตุ้นการสร้างและเติบโตของกระดูกรวมถึงกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง มีโครงสร้างร่างกายที่สมบูรณ์ กระตุ้นการทำงานของปอด หัวใจ กระดูก กล้ามเนื้อ และเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรค ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง^{1,2} ผลของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิดไม่ให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย ช่วยรักษาอาการป่วยจากโรคต่างๆ เช่นปวดศีรษะไม่ทราบสาเหตุ โรคภูมิแพ้ หืด ข้ออักเสบ

ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส และช่วยลดความเสี่ยงของอวัยวะตามระบบต่าง ๆ ของร่างกายก่อนวัยอีกด้วย แต่เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การพัฒนาประเทศไปสู่เศรษฐกิจภาคอุตสาหกรรมและพาณิชยกรรม ประกอบกับมนุษย์ต้องมีการต่อสู้แข่งขันในเรื่องของการศึกษา การทำมาหากิน เป็นผลให้มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย มีการใช้แรงงานในกิจวัตรประจำวันน้อยลง แต่ในทางกลับกัน ทำให้การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจรวมทั้งจัดหาเวลาเพื่อการออกกำลังกายน้อยลง คนไทยทุกวันนี้ยังขาดการออกกำลังกาย จากการสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชน ระดับจังหวัด ในปี พ.ศ. 2544 โดยกระทรวงสาธารณสุข พบว่าคนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป มีการออกกำลังกายเพียง ร้อยละ 44.4 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายของแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 ซึ่งตั้งเป้าหมายไว้ร้อยละ 60 และแผนพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติฉบับที่ 9 รวมทั้งแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 ยังคงตั้งเป้าหมายส่งเสริมให้คนไทยมีการออกกำลังกายไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60 ดังนั้นรัฐบาลโดยกระทรวงสาธารณสุขจึงมีนโยบายที่จะส่งเสริมให้คนไทยมีการออกกำลังกายมากขึ้น แต่เมื่อเอ่ยถึงการออกกำลังกาย ผู้คนโดยทั่วไปมักนึกถึง การที่จะต้องออกนอกบ้านไปวิ่ง เดินเร็ว ๆ เดินแอโรบิค ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เล่นกีฬา หรือหาเครื่องมือออกกำลังกายมาตั้งไว้ในบ้านแล้วแบ่งเวลาออกมาออกกำลังกายโดยพยายามแทรกให้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตซึ่งทำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่คนส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 60 ทำไม่ได้ โดยอ้างว่าไม่มีเวลาการออกกำลังกายดังกล่าวนั้น อยู่บนพื้นฐานของการออกกำลังกายเพื่อฝึกฝนให้มีสมรรถภาพหรือความสมบูรณ์แข็งแรงทางกายแบบนักกีฬามีจุดหมายเพื่อชัยชนะ ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยพบว่า การออกกำลังกายที่ไม่เป็นเรื่องเป็นราวจากการออกแรงทำงานการเคลื่อนไหวทำกิจวัตรประจำวันกิจกรรมหรืองานบ้าน เช่น การกวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ตัดหญ้า ทำสวน รดน้ำต้นไม้ จัดเป็นการออกกำลังกายที่ดีเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพเช่นกัน¹ การออกกำลังกายนั้น ไม่จำเป็นต้องออกแรงหนักๆ การออกแรงระดับปานกลางโดยเริ่มรู้สึกเหนื่อยหรือค่อนข้างเหนื่อย มีการหายใจแรงขึ้น ให้มีการเผาผลาญพลังงานในร่างกายเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ ประมาณ 150 แคลอรีต่อวัน หรือประมาณ 1,000 แคลอรีต่อสัปดาห์ ก็พอเพียงที่จะทำให้มี

สุขภาพดีลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ความดันโลหิตสูง ความอ้วน เบาหวาน กระดูกพรุน ฯลฯ และยังสามารถทำแบบสะสมได้โดยทำครั้งละ 8-10 นาที สะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวันทำทุกวันหรือเกือบทุกวัน ก็เกิดประโยชน์เช่นเดียวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเช่นกัน

ดังนั้นทางสำนักงานสาธารณสุขอำเภอดำเนินสะดวก จึงทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเรื้อรังในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี เพื่อจะได้ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนให้เข้มแข็งมั่นคงขึ้นอันจะเป็นผลดีต่อการปฏิรูประบบสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวมต่อไป

โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี จำนวนทั้งสิ้น 7,467 คน ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 380 ราย กำหนดสัดส่วนอย่างเป็นชั้นภูมิ (Stratified Sampling) ตัวอย่างจำแนกตามราย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

ผลการวิจัย

การศึกษาด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่รับยาในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ซึ่งวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติที่ใช้วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ใช้ไคสแควร์ (Chi-square test) ในกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 69.2 และ 30.8 ส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 56 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.8 มีสถานภาพคู่ คิดเป็นร้อยละ 71.8 สำหรับการศึกษา ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 51.6 ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 73.4 รายได้ ส่วนใหญ่มีรายได้ 6,000 -9,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 28.4 และได้รับความรู้เรื่องออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 79.5 ซึ่งต้องการสถานที่ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 84.2 ในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับดี คือข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เฉลี่ยสูงสุด คือ ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีเจ็บ

ป่วยน้อยลง, ควรเลือกการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย, การออกกำลังกายที่ดีควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 0.96 และข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ คือ การออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ 0.54 ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติอยู่ในระดับดี และข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติดีที่สุด คือ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ($\bar{x} = 2.99$, $SD = .102$) และข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีระดับทัศนคติต่ำสุด คือ การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยล้าและนอนไม่หลับ ($\bar{x} = 2.41$, $SD = .798$)

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ส่วนใหญ่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 70.5 ซึ่งออกกำลังกาย ด้วยวิธีแอโรบิคคิดเป็นร้อยละ 47.1 และไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 29.5 การออกกำลังกายติดต่อกันแต่ละครั้งนานมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 65.67 ซึ่งจะออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง มักออกกำลังกายช่วงเวลาตอนเย็นหลังเลิกงาน คิดเป็นร้อยละ 61.94 ในสวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 61.57

ปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย คือ ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานพร้อมใช้งาน คิดเป็นร้อยละ 73.4 รองลงมาคือต้องการให้มีบริการน้ำดื่มตามจุดต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 71.8 และสิ่งที่ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต้องการ น้อยที่สุดคือเจ้าหน้าที่ในการให้คำแนะนำความรู้ คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 12.1 ปัจจัย ความสัมพันธ์ด้านประชากร การสนับสนุนการออกกำลังกาย พบว่า รายได้และระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

จากผลการศึกษครั้งนี้ ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง^{3,4} ที่มาออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เดียวกัน คือ ต้องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งเพศหญิงจะสนใจในการตรวจสุขภาพและดูแลสุขภาพ ข้อมูลด้านอายุ, สถานภาพสมรส, ระดับการศึกษา, อาชีพ

และการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะมีอายุมากกว่า 51 ปี เนื่องจากผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยและได้รับการรักษา เป็นผู้มีอายุมากและมีการรักษาอย่างต่อเนื่อง มีสถานภาพสมรสคู่ซึ่งจะมีการดูแลของบุคคลในครอบครัว การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาตอนต้น มีความรู้พื้นฐานอ่านออกเขียนได้ อาชีพส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรม ซึ่งจะมีเวลาในการดูแลสุขภาพ โดยไม่ต้องคำนึงถึงรายได้ และการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย ได้มีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย เนื่องจากการที่ผู้ป่วยที่ไปรับการรักษาจะได้รับความรู้จากเจ้าหน้าที่ แพทย์หรือพยาบาลอย่างต่อเนื่อง ส่วนรายได้มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจ พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีการเจ็บป่วยน้อยลง⁵ การรับรู้ว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ การออกกำลังกายทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว และเอ็นข้อต่อต่าง ๆ มีความยืดหยุ่นและการออกกำลังกายทำให้นอนหลับสนิทขึ้น⁶ ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ พบว่า ปัจจัยหลักด้านการรับรู้การออกกำลังกาย นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ถึงการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ในระดับมาก ด้านทัศนคติ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีทัศนคติในการออกกำลังกายว่า ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และควรมีการยืดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกายรวมถึงการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้ และหากรู้สึกปวดเมื่อยจากการออกกำลังกายครั้งแรกควรหยุดพักทันที ซึ่งทัศนคติเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการแสดงออกทางด้านการปฏิบัติเป็นสภาพแห่งความพร้อมที่จะตอบโต้และแสดงให้ทราบถึงแนวทางของการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า^{7,8} ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลเมืองพาน อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย พบว่า ปัจจัยนำด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

จากการสัมภาษณ์เรื่อง ปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำความรู้ คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย, มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ทุกๆ 6 เดือน, สถานที่ออกกำลังกายสะอาด สะดวกและสบาย, มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน พร้อมใช้งาน, มีบริการน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ และมีห้องน้ำ ห้องส้วมที่สะอาดและเพียงพอ มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากว่าผู้ป่วยโรคเรื้อรังส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในหมู่บ้านบริเวณลานกีฬา ซึ่งจะอยู่ใกล้บริเวณโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลทำให้ได้รับบริการต่างๆ อย่างต่อเนื่อง และสะดวก สบาย ไม่ว่าจะเป็นด้านสถานที่ การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม น้ำดื่มบริการตามจุดต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งการให้คำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม

กับการดูแลสุขภาพซึ่งสิ่งต่างๆ ที่มาสนับสนุนก็นำมาซึ่งความพึงพอใจของผู้ป่วยที่มารับบริการที่โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่อำเภอหรือจังหวัดใกล้เคียงว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันหรือไม่
2. ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนและไม่มีภาวะแทรกซ้อนเพื่อการพยากรณ์โรค

เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงสาธารณสุข, กองสุขศึกษา. แนวคิด ทฤษฎีและการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข; 2546.
2. เจก ธนะศิริ. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและลดความชรา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : แปลนพับลิชชิ่ง : 2532.
3. จรีพร รอดจิตต์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากรกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตหมู่ที่ 4, 5 และ 6 ตำบลบางโดนด อำเภोधาราม จังหวัดราชบุรี. สำนักงานสาธารณสุขอำเภोधาราม. 2546.
4. อนุชา เจริญผล. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนบ้านช่างเคียน ตำบลช่างเคียน อำเภोधาราม จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2554.
5. จิราภรณ์ มงคลศิริ และคณะ. พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของผู้บริหารหน่วยงานสาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี. สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี; 2541.
6. วัลภา ขำจา. “การประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกาย” รายงานการวิจัย. 2544.
7. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทศนคติ : การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ : พีรพัฒน์; 2522.
8. สุนรี ศรีผดผอง. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพในสถานบริการสาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสุพรรณบุรี” รายงานการวิจัย; 2545.