บทความวิจัย

ปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์

Sociodemographic Factors Related to Physical Activity and Sedentary Behavior Among Pregnant Women with Overweight and Obese Before Pregnancy

มิ่งกมล อุตตสุรดี[1] วิไลพร สมานกสิกรณ์[2] สุรีย์พร กฤษเจริญ[3]*

Mingkamon Uttasuradee[1] Wilaiporn Samankasikorn[2] Sureeporn Kritcharoen[3]*

[1]อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

[1]Lecturer, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

[2]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

[2]Assistant professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

[3]รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

[3]Associate professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

**ผู้รับผิดชอบหลัก: wilaiporn.s@psu.ac.th*

**Corresponding author: wilaiporn.s@psu.ac.th*

Received 08 May 2025 • Revised 19 January 2026 • Accepted 21 January 2026

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: *เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง และปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์* ***วิธีการ:*** *การวิจัยเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์ คัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงตามลักษณะประชากร จำนวน 150 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์และแบบสอบถามพฤติกรรมเนือยนิ่ง ระหว่างเดือนมกราคมถึงสิงหาคม 2564 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ วิเคราะห์ด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยใช้การทดสอบไคสแควร์* ***ผลการศึกษา:*** *หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์ ร้อยละ 90 มีกิจกรรมทางกายโดยรวมเพียงพอ โดยเป็นกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมในการทำงาน และร้อยละ 81.30 มีพฤติกรรมเนือยนิ่งมาก จากการนั่งทำงาน และการใช้คอมพิวเตอร์ ผลการวิเคราะห์พบว่า ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนของการตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่ง และไม่พบปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย* ***สรุป:*** *หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์ควรได้รับการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยเน้นการปรับวิถี*

การดำเนินชีวิตให้เป็นการทำกิจกรรมทางกายในด้านการออกกำลังกายเพื่อผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีขึ้นของหญิงตั้งครรภ์

คำสำคัญ: ปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคม; กิจกรรมทางกาย; พฤติกรรมเนือยนิ่ง; หญิงตั้งครรภ์; น้ำหนักเกิน

Abstract

Objectives: *This study aimed to examine physical activity and sedentary behavior and the association between sociodemographic factors and both physical activity and sedentary behavior among pregnant women who were overweight or obese before pregnancy.* ***Methods:*** *A descriptive research design was conducted. A total of 150 pregnant women who were overweight or obese before pregnancy were selected using purposive sampling based on demographic characteristics. Data were collected using three instruments: personal information questionnaires, pregnancy physical activity questionnaires, and sedentary behavior questionnaires between January and August 2021. Descriptive statistics were used to analyze the general characteristics, including frequency and percentage. The chi-square test was applied to analyze the relationships between sociodemographic factors and both physical activity and sedentary behavior.* ***Results:*** *The majority (90%) of pregnant women who were overweight or obese before pregnancy maintained adequate levels of physical activity, primarily through routine daily tasks and job-related activities. Furthermore, 81.3% of the participants reported high sedentary behavior, largely due to extended periods of sitting for work and computer use. The analysis identified significant associations between sedentary behavior and factors such as educational attainment, occupation, income sufficiency, and the number of pregnancies. No sociodemographic factors were significantly associated with physical activity.* ***Conclusion:*** *Pregnant women who are overweight or obese before pregnancy should be encouraged to increase physical activity and reduce sedentary behaviors to promote appropriate physical activity, particularly lesure-time or exercise-related activities, to enhance maternal health outcomes.*

Keywords: sociodemographic factors; physical activity; sedentary behavior; pregnant women; overweight

ความสำคัญของปัญหา

ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์เป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกปี พ.ศ. 2565 พบว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์มีภาวะน้ำหนักเกินก่อนการตั้งครรภ์ร้อยละ 44.70 และอ้วนร้อยละ 18.30 สำหรับในประเทศไทยพบร้อยละ 49.90 และ 17.50 ตามลำดับ[1] ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในหญิงวัยเจริญพันธุ์ของประเทศไทยมีแนวโน้มสูงกว่าหลายประเทศ และภาวะดังกล่าวส่งผลให้เมื่อตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์มีแนวโน้มน้ำหนักเพิ่มเกินเกณฑ์ถึงร้อยละ 62.34[2]

การเพิ่มของน้ำหนักที่เกินเกณฑ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนก่อนการตั้งครรภ์เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน เช่น การแท้ง เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูง การคลอดก่อนกำหนด รวมถึงการผ่าตัดคลอด แผลแยก การติดเชื้อ และภาวะหลอดเลือดดำอุดตัน นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อทารก เช่น ทารกตายในครรภ์ ตายคลอด ทารกโตหรือเล็กกว่าเกณฑ์ ภาวะอ้วนในวัยเด็ก และความผิดปกติของระบบเมตาบอลิซึม[3] ซึ่งผลกระทบดังกล่าวส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวต่อมารดา ทารก และระบบบริการสุขภาพ

การควบคุมน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม สามารถทำได้โดยส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (physical activity) และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior) โดยพบว่า การมีกิจกรรมทางกายช่วยให้ดัชนีมวลกายปกติและน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์เพิ่มเหมาะสมตามเกณฑ์[4,5] ขณะที่การมีกิจกรรมทางกายลดลงหรือมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้นสัมพันธ์กับการเพิ่มของน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์[6,7] องค์การอนามัยโลกมีคำแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีข้อห้ามในการออกกำลังกายให้ออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ สามารถออกกำลังกายแบบแอโรบิกส์และยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ ซึ่งลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ เพิ่มคุณภาพของการตั้งครรภ์[8] อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายตามคำแนะนำยังมีจำนวนน้อย[7,9] โดยกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่เป็นกิจวัตรประจำวันหรือออกกำลังกายระดับปานกลาง[10,11] สำหรับในประเทศไทย การศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์มีจำนวนจำกัด และยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์[10,11] โดยเฉพาะในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อภาวะแทรกซ้อนทางสูติกรรม จากการทบทวนงานวิจัยในต่างประเทศ พบว่าปัจจัย เช่น อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ จำนวนของการตั้งครรภ์ ทัศนคติ การออกกำลังกายก่อนการตั้งครรภ์ และความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย มีผลต่อพฤติกรรมดังกล่าว[12-19] อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างด้านบริบทสังคมวัฒนธรรม รูปแบบการทำงานและสภาพแวดล้อมการดำเนินชีวิต ส่งผลให้รูปแบบกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งแตกต่างจากบริบทต่างประเทศ การศึกษาปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมในบริบทไทยจึงมีความจำเป็น เพื่อทำความเข้าใจรูปแบบพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มนี้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคม ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนของการตั้งครรภ์ และอายุครรภ์ ซึ่งผลการศึกษาจะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สอดคล้องกับบริบทหญิงตั้งครรภ์ไทย และสามารถนำไปพัฒนาแนวทางส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เหมาะสมกับกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนต่อไป

คำถามการวิจัย

1. กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์เป็นอย่างไร
2. ปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมใดที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษากิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์

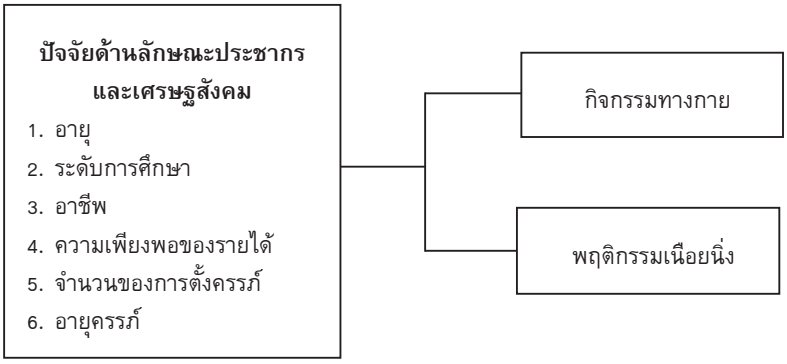
รูปแบบการศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งกิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้พลังงานจากการทำงานของกล้ามเนื้อ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ เบา ปานกลาง และหนัก โดยองค์การอนามัยโลกแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีข้อห้าม มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง[8] กิจกรรมทางกายในหญิงตั้งครรภ์สามารถจำแนกได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ดูแลเด็ก ทำงานบ้าน 2) กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่งที่ไม่ใช่เพื่อการพักผ่อนหรือออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน 3) กิจกรรมในการทำงาน เช่น งานเกษตร งานบริการ 4) กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือออกกำลังกาย เช่น โยคะ ว่ายน้ำ วิ่ง ซึ่งกิจกรรมทางกายทั้งหมดจัดเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง หากมีกิจกรรมรวมทุกด้านน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ จะถือว่ามีระดับกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ[20] ส่วนพฤติกรรมเนือยนิ่ง คือ การนั่งหรือนอนในช่วงเวลาตื่นที่ใช้พลังงานต่ำ เช่น ดูโทรทัศน์ หรือใช้คอมพิวเตอร์ การเล่นโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น[8] หากมากกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์[21]

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคม ซึ่งเป็นตัวแปรเชิงลักษณะบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนของการตั้งครรภ์ และอายุครรภ์ อาจมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย

และพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์[9] ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้ปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมดังกล่าวเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์ ดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิด

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์

กลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายในช่วง 3 เดือนก่อนการตั้งครรภ์ครั้งนี้ เท่ากับหรือมากกว่า 23 กก./ตร.ม. ตามเกณฑ์ดัชนีมวลกายแบบ Asian-Pacific[22] ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลทั่วไปแห่งหนึ่งในภาคใต้ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ใช้หลักการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของ Kirk[23] คือ การใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 50-100 คน เป็นจำนวนที่เพียงพอสำหรับการเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามไตรมาสของการตั้งครรภ์ ไตรมาสละ 50 คน เพื่อให้ครอบคลุมลักษณะหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละช่วงอายุครรภ์ ทั้ง 3 ไตรมาส ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 150 คน

จริยธรรมในการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมในการวิจัยของศูนย์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (รหัสหนังสือรับรอง PSU IRB 2020-NL 012) เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2563 รวมทั้งผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยจากโรงพยาบาลที่เป็นสถานที่เก็บข้อมูล (รหัสหนังสือรับรอง SKH IRB 2021-Nrt-On3-1001) เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2563 และผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกขั้นตอนการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล/เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถาม จำนวน 3 ชุด ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 14 ข้อ ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปและข้อมูลทางสูติศาสตร์

2. แบบสอบถามกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรของ Winichagoon, et al.[20] 20 ข้อ เพื่อประเมินกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยตัดข้อคำถามข้อ 21 การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูงออก เนื่องจากไม่เหมาะสมกับบริบทของหญิงตั้งครรภ์ ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ด้าน คือ 1) กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน 9 ข้อ 2) กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่งที่ไม่ใช่เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือออกกำลังกาย 5 ข้อ 3) กิจกรรมในการทำงาน 3 ข้อ และ 4) กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือออกกำลังกาย 3 ข้อ โดยคำนวณเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย หน่วยเป็นชั่วโมงต่อสัปดาห์ จากการนำเวลาที่ทำกิจกรรมต่อวันมาคูณกับจำนวนวันที่ทำกิจกรรมนั้น ๆ ต่อสัปดาห์ หากหญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายโดยรวมทั้ง 4 ด้าน

น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ (2.50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) แสดงว่ามีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ

3. แบบสอบถามพฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมเนือยนิ่ง 6 ข้อ เพื่อประเมินพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ประกอบด้วย 1) การนั่ง/นอนดูโทรทัศน์ 2) นั่งประชุม 3) นั่งทำงาน 4) นั่ง/นอนเล่นเกม โทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ 5) นั่งคุยกับเพื่อน/ญาติ และ 6) ใช้คอมพิวเตอร์ โดยคำนวณเวลาที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง หน่วยเป็นชั่วโมงต่อสัปดาห์ จากการนำเวลาที่ทำพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันมาคูณกับจำนวนวันที่ทำกิจกรรมนั้น ๆ ต่อสัปดาห์ หากหญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แสดงว่ามีพฤติกรรมเนือยนิ่งมาก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

แบบสอบถามทั้ง 3 ชุดได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านสูติศาสตร์และด้านการมีกิจกรรมทางกาย จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าความตรง (CVI) เท่ากับ 1 โดยได้รับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะให้ปรับแก้ไขเพียงเล็กน้อย ได้แก่ แนะนำให้แก้ไขด้านภาษา แนะนำให้เพิ่มข้อมูลการสำรวจเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือนในแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล หลังปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จึงนำแบบสอบถามกิจกรรมทางกายและแบบสอบถามพฤติกรรมเนือยนิ่งไปหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (test-retest reliability method) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่ (Coefficient of stability) เท่ากับ .83 และ .95 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยและได้รับอนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากโรงพยาบาล พยาบาลวิชาชีพประจำแผนกฝากครรภ์เป็นผู้ติดต่อหญิงตั้งครรภ์ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ให้ก่อนที่ผู้วิจัยเข้าพบ จากนั้นผู้วิจัยอธิบายข้อมูลการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม และผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทุกฉบับ

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ จำนวนและร้อยละ

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคม ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนของการตั้งครรภ์ อายุครรภ์ (ไตรมาส) กับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน โดยจัดตัวแปรทั้งหมดเป็นตัวแปรกลุ่ม (categorical variable) และใช้การทดสอบไคสแควร์ (chi-square test) ในการหาความสัมพันธ์ อ่านและแปลผลโดยใช้ค่าการทดสอบ Pearson chi-square และ Likelihood ratio

ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคลของหญิงตั้งครรภ์

กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน 31 คน และอ้วน จำนวน 119 คน มีอายุเฉลี่ย 31.21 ปี (SD 5.39) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 64.70) มีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 98) จบการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า (ร้อยละ 50.30) มีงานทำ (ร้อยละ 79.70) มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือน 10,001-20,000 บาท (ร้อยละ 32.40) มีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่าย (ร้อยละ 64.70) และในข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีโรคประจำตัว ร้อยละ 13.40 ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์เฉลี่ย 27.99 กก./ตร.ม. (SD 3.84) น้ำหนักปัจจุบันเฉลี่ย 75.60 กก. (SD 10.83) เป็นการตั้งครรภ์ครรภ์หลัง (ร้อยละ 64) มีอายุครรภ์เฉลี่ย 150.63 วัน (SD 75.06)

กิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายโดยรวมเพียงพอ (ร้อยละ 90) เมื่อพิจารณากิจกรรมรายด้าน พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมเพียงพอในกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด (ร้อยละ 76) ขณะที่กิจกรรมทางกายด้านอื่น ๆ ส่วนใหญ่ยังมีระดับกิจกรรมไม่เพียงพอ ได้แก่ กิจกรรมการเดินทางไปสถานที่ใดสถานที่หนึ่งที่ไม่ใช่เพื่อการออกกำลังกาย (เช่น การเดินไปทำงาน ไปเยี่ยมเพื่อน) (ร้อยละ 86.67) กิจกรรมในการทำงาน (เช่น ยืนหรือการทำสวนหรือก่อสร้าง) (ร้อยละ 68) และกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย (ร้อยละ 80) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาระยะเวลาของกิจกรรมทางกายรวมทุกด้าน พบว่าหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายโดยรวมอยู่ในระดับเพียงพอ (ร้อยละ 90) ดังตาราง 1

ตาราง 1 ร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าและมากกว่าหรือเท่ากับ 2.50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (N = 150)

กิจกรรม	กิจกรรมทางกาย (ชั่วโมงต่อสัปดาห์)	
	< 2.50 (ไม่เพียงพอ) จำนวน (ร้อยละ)	≥ 2.50 (เพียงพอ) จำนวน (ร้อยละ)
กิจกรรมทางกายรายด้าน		
1. กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน	36 (24.00)	114 (76.00)
2. กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง	130 (86.67)	20 (13.33)
3. กิจกรรมในการทำงาน	102 (68.00)	48 (32.00)
4. กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย	120 (80.00)	30 (20.00)
รวมกิจกรรมทางกาย	15 (10.00)	135 (90.00)

พฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งในระดับมาก (ร้อยละ 81.30) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมเนือยนิ่งรายด้าน พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมเนือยนิ่งตั้งแต่ 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ขึ้นไป จากการนั่งทำงานมากที่สุด (ร้อยละ 32.67) รองลงมาเป็นการนั่ง/นอนเล่นเกม โทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ (ร้อยละ 14.67) การใช้คอมพิวเตอร์ (ร้อยละ 7.33) และการนั่ง/นอนดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 6.67) ทั้งนี้ ไม่พบพฤติกรรมเนือยนิ่งในระดับมากจากการนั่งประชุมและการนั่งคุยกับเพื่อน/ญาติ อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์เป็นผลรวมของพฤติกรรมเนือยนิ่งรายด้าน แม้ว่ารายด้านจะมีพฤติกรรมเนือยนิ่งน้อยกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่เมื่อนับรวมระยะเวลากิจกรรมที่สอดคล้องกับพฤติกรรมเนือยนิ่งทำให้ผลรวมของพฤติกรรมเนือยนิ่งมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ดังตาราง 2

ตาราง 2 ร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์ที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งน้อยกว่าและมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (N = 150)

กิจกรรม	พฤติกรรมเนือยนิ่ง (ชั่วโมงต่อสัปดาห์)	
	< 20 (เนือยนิ่งน้อย) จำนวน (ร้อยละ)	≥ 20 (เนือยนิ่งมาก) จำนวน (ร้อยละ)
พฤติกรรมเนือยนิ่งรายด้าน		
1. นั่ง/นอนดูโทรทัศน์	140 (93.33)	10 (6.67)
2. นั่งประชุม	150 (100.00)	0
3. นั่งทำงาน	101 (67.33)	49 (32.67)
4. นั่ง/นอนเล่นเกมโทรศัพท์หรืออุปกรณ์อิเล็กอิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ	128 (85.33)	22 (14.67)
5. นั่งคุยกับเพื่อนหรือญาติ	150 (100.00)	0
6. ใช้คอมพิวเตอร์	139 (92.67)	11 (7.33)
รวมพฤติกรรมเนือยนิ่ง	28 (18.70)	122 (81.30)

ปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน

ผลการศึกษา พบว่า อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนของการตั้งครรภ์ และอายุครรภ์ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p > .05) ดังตาราง 3

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนของการตั้งครรภ์ และอายุครรภ์กับกิจกรรมทางกาย (N = 150)

ปัจจัย	กิจกรรมทางกาย (ชั่วโมงต่อสัปดาห์)		x^2	p-value
	< 2.50 (ไม่เพียงพอ) (n = 15) จำนวน (ร้อยละ)	≥ 2.50 (เพียงพอ) (n = 135) จำนวน (ร้อยละ)		
อายุ (ปี)				
20-34	12 (80.00)	97 (71.90)	2.363[a]	.124
≥ 35	3 (20.00)	38 (28.10)		
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา	2 (13.30)	16 (11.90)	2.887[b]	.409
มัธยมศึกษา	6 (40.00)	39 (29.20)		
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	0	11 (8.20)		
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	7 (46.70)	68 (50.70)		
อาชีพ				
แม่บ้าน/ไม่ได้ทำงาน	1 (7.10)	29 (21.60)	5.752[b]	.218
รับจ้าง	5 (35.70)	44 (32.90)		
เกษตรกร/ประมง	0	11 (8.20)		
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	6 (42.90)	30 (22.40)		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	2 (14.30)	20 (14.90)		

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนของการตั้งครรภ์ และอายุครรภ์กับกิจกรรมทางกาย (N = 150) (ต่อ)

ปัจจัย	กิจกรรมทางกาย (ชั่วโมงต่อสัปดาห์)		x^2	*p*-value
	< 2.50 (ไม่เพียงพอ) (n = 15) จำนวน (ร้อยละ)	≥ 2.50 (เพียงพอ) (n = 135) จำนวน (ร้อยละ)		
ความเพียงพอของรายได้				
เพียงพอ	12 (80.00)	85 (63.00)	1.715[a]	.190
ไม่เพียงพอ	3 (20.00)	50 (37.00)		
จำนวนของการตั้งครรภ์				
ครรภ์แรก	6 (40.00)	48 (35.60)	.116[a]	.734
ครรภ์หลัง	9 (60.00)	87 (64.40)		
อายุครรภ์ (ไตรมาส)				
1	8 (53.30)	41 (30.40)	3.317[b]	.190
2	4 (26.70)	44 (32.60)		
3	3 (20.00)	50 (37.00)		

[a]Pearson Chi-Square [b]Likelihood Ratio

ปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่งในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน

ผลการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ และจำนวนของการตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p < .05) ในขณะที่อายุและอายุครรภ์ไม่พบความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่ง ดังตาราง 4

ตาราง 4 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนของการตั้งครรภ์ และอายุครรภ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่ง (N = 150)

ปัจจัย	พฤติกรรมเนือยนิ่ง (ชั่วโมงต่อสัปดาห์)		x^2	*p*-value
	< 20 (เนือยนิ่งน้อย) (n = 28) จำนวน (ร้อยละ)	≥ 20 (เนือยนิ่งมาก) (n = 122) จำนวน (ร้อยละ)		
อายุ (ปี)				
20-34	19 (67.90)	90 (73.80)	.401[a]	.527
≥ 35	9 (32.10)	32 (26.20)		
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา	11 (39.30)	7 (5.80)	28.217[b]	.000**
มัธยมศึกษา	11 (39.30)	34 (28.10)		
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	2 (7.10)	9 (7.40)		
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	4 (14.30)	71 (58.70)		

ตาราง 4 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนของการตั้งครรภ์ และอายุครรภ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่ง (N = 150) (ต่อ)

ปัจจัย	พฤติกรรมเนือยนิ่ง (ชั่วโมงต่อสัปดาห์)		x^2	*p*-value
	< 20 (เนือยนิ่งน้อย) (n = 28) จำนวน (ร้อยละ)	≥ 20 (เนือยนิ่งมาก) (n = 122) จำนวน (ร้อยละ)		
อาชีพ				
แม่บ้าน/ไม่ได้ทำงาน	6 (21.40)	24 (20.00)	11.925[b]	.018*
รับจ้าง	7 (25.00)	42 (35.00)		
เกษตรกร/ประมง	6 (21.40)	5 (4.20)		
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	8 (28.60)	28 (23.30)		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	1 (3.60)	21 (17.50)		
ความเพียงพอของรายได้				
เพียงพอ	13 (46.40)	84 (68.90)	5.012[a]	.025*
ไม่เพียงพอ	15 (53.60)	38 (31.10)		
จำนวนของการตั้งครรภ์				
ครรภ์แรก	5 (17.90)	49 (40.20)	4.918[a]	.027*
ครรภ์หลัง	23 (82.10)	73 (59.80)		
อายุครรภ์ (ไตรมาส)				
1	13 (46.40)	36 (29.50)	3.083[b]	.214
2	8 (28.60)	40 (32.80)		
3	7 (25.00)	46 (37.70)		

[a]Pearson Chi-Square [b]Likelihood Ratio
*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 **มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การอภิปรายผล

หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีระดับกิจกรรมทางกายโดยรวมเพียงพอ (ร้อยละ 90) ซึ่งสะท้อนว่ากลุ่มตัวอย่างยังคงมีการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันในระดับที่เพียงพอ โดยเฉพาะกิจกรรมในด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมในการทำงาน สอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้าที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายในด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมในการทำงานมากกว่ากิจกรรมด้านการเดินทาง และการออกกำลังกาย[11-12,18] ผลดังกล่าว อาจอธิบายได้จากลักษณะของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นหญิงตั้งครรภ์มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์ ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อผลลัพธ์การตั้งครรภ์ที่ดีต่อตนเองและทารกในครรภ์ รวมถึงความคาดหวังของครอบครัวในบริบทสังคมไทยที่ต้องการให้การตั้งครรภ์เป็นไปอย่างราบรื่น[24] นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นครรภ์หลัง (ร้อยละ 64) ซึ่งในบริบทของครอบครัวไทย หญิงครรภ์หลังมีหน้าที่ในการทำงานบ้าน เลี้ยงดูบุตรและบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว ส่งผลให้มีโอกาสมีกิจกรรมทางกายในด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่าหญิงครรภ์แรก เนื่องจากหญิงครรภ์แรกอาจขาดประสบการณ์ในการดูแลตนเอง และรับรู้ว่าการตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาแห่งการพัก[10-12,18] ขณะเดียวกันกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีงานทำ (ร้อยละ 79.70) ซึ่งการมีงานทำโดยเฉพาะงานบริการหรือการทำงานที่ต้องมีการเคลื่อนไหว ทำให้เอื้อโอกาสการมีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมในการทำงาน[10,12,14,18] อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้ดำเนินการในช่วงสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ซึ่งอาจส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีข้อจำกัดในการมีกิจกรรมทางกายภายนอกบ้าน และหันมามีกิจกรรมทางกายจากกิจวัตรภายในบ้านเพิ่มขึ้น[25] เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ระดับกิจกรรมทางกายโดยรวมยังคงอยู่ในเกณฑ์เพียงพอแม้ว่ากิจกรรมทางกายในบางด้านมีข้อจำกัด

กิจกรรมทางกายในด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน หรือการดูแลบุตร เป็นกิจกรรมที่เป็นไปตามวิถีชีวิตประจำวันและไม่ได้มีการวางแผนล่วงหน้า ขณะที่กิจกรรมทางกายในการทำงาน เช่น การเป็นแม่บ้าน หรือพนักงานต้อนรับ

ซึ่งต้องมีการเคลื่อนไหวหรือยืนนาน จัดเป็นกิจกรรมทางกายระดับเบาตามการแบ่งระดับความหนักเบาของกิจกรรมทางกาย และอาจไม่เพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกที่แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง นั่นคือ กิจกรรมทางกายที่ส่งผลให้มีอัตราหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น[8] มักพบได้ในด้านกิจกรรมการเดินทางและกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือออกกำลังกาย ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายในด้านกิจกรรมการเดินทางและกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์สูงกว่าเกณฑ์ และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 13.40 ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้ข้อจำกัดด้านร่างกายในการมีกิจกรรมทางกาย[26] รวมทั้งความกลัวต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น การแท้งบุตร[13] ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงตั้งครรภ์ นอกจากนี้ บรรทัดฐานและความคาดหวังของสังคมที่มองว่าไม่ควรมีกิจกรรมทางกายในระหว่างตั้งครรภ์ และควรจำกัดการมีกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์ เช่น การแท้งบุตร การบาดเจ็บ เป็นต้น[24,26] รวมถึงบทบาทของหญิงครรภ์หลังซึ่งต้องรับผิดชอบงานบ้านและการดูแลบุตรอาจทำให้มีข้อจำกัดด้านเวลา ด้านการเงิน และคนที่จะช่วยดูแลบุตรให้ในระหว่างที่ทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย[26] นอกจากนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีงานทำ ซึ่งควรเพิ่มโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายด้านการเดินทางไปทำงาน เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน เป็นต้น[18] แต่ในบริบทปัจจุบันหญิงตั้งครรภ์มักใช้ยานพาหนะในการเดินทางมากกว่าการเดินหรือปั่นจักรยาน และเป็นการเดินทั่วไปที่มีความหนักไม่ถึงระดับปานกลาง[11] ประกอบกับการศึกษาครั้งนี้ดำเนินการในช่วงสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ซึ่งหญิงตั้งครรภ์มีข้อจำกัดในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง[25] และบริบทภาคใต้ที่มีสภาพอากาศร้อนและฝนตกชุก ถือเป็นสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายนอกบ้าน[24,26] ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์จึงควรได้รับการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม โดยเฉพาะในด้านกิจกรรมการเดินทางและกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มโอกาสการมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก

จากผลการศึกษา พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์จะมีกิจกรรมทางกายโดยรวมเพียงพอ แต่ยังคงใช้เวลาว่างจำนวนมากไปในการนั่งหรือนอนเพื่อดูโทรทัศน์ เล่นเกมโทรศัพท์ หรือใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งถือเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่ง (ร้อยละ 81.30) อาจอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยทำงาน แม้ว่าการมีงานทำควรจะเพิ่มโอกาสการมีกิจกรรมทางกาย แต่ในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายในด้านการทำงานลดลง และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้น[25] นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างกว่าครึ่งหนึ่ง จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า (ร้อยละ 50.30) ซึ่งลักษณะอาชีพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีระดับการศึกษาสูงในปัจจุบันมักเกี่ยวข้องกับรายได้ที่เพียงพอและการทำงานที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเพียงเล็กน้อย มีการนั่งทำงานอยู่กับที่เป็นระยะเวลานาน[12,17] จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากโดยเฉพาะจากการนั่งทำงาน และการใช้คอมพิวเตอร์ คิดเป็นร้อยละ 32.67 และ 7.33 ตามลำดับ อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่าย (ร้อยละ 64.70) ซึ่งการมีรายได้สูงและเพียงพอเอื้อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถซื้ออุปกรณ์ที่ให้ความบันเทิงหรืออุปกรณ์อัตโนมัติต่าง ๆ ทำให้มีพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ง่ายขึ้น[27] จากผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากจากการนั่ง/นอนเล่นเกม โทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ และดูโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 14.67 และ 6.67 ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมเนือยนิ่งจากการดูโทรทัศน์และการเล่นเกมเพิ่มขึ้นในระยะตั้งครรภ์[27]

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมกับกิจกรรมทางกาย พบว่า อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนของการตั้งครรภ์ และอายุครรภ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจอธิบายได้ว่า ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพออยู่แล้ว โดยเฉพาะกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน และการดูแลบุตร อย่างไรก็ตาม กิจกรรมดังกล่าวส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมทางกายระดับเบา ไม่ได้มีการวางแผนและกำหนดเป้าหมายล่วงหน้า สอดคล้องกับผลการศึกษาในต่างประเทศที่รายงานว่า หญิงตั้งครรภ์โดยเฉพาะกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินก่อนการตั้งครรภ์มักมีกิจกรรมทางกายจากกิจวัตรประจำวันมากกว่าการออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย[28] อีกประการหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มารับบริการฝากครรภ์ตามนัดในโรงพยาบาล ซึ่งมักได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายจากพยาบาลอย่างสม่ำเสมอ[13] จึงอาจทำให้ความแตกต่าง

ในด้านอายุ การศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนของการตั้งครรภ์ หรืออายุครรภ์ไม่ส่งผลให้เกิดความแตกต่างในการมีกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจน นอกจากนี้ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยเฉพาะการสนับสนุนจากครอบครัวและการเข้าถึงเทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมสุขภาพได้จากหลายแหล่งข้อมูล เช่น แอปพลิเคชันหรือสื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ ด้านสุขภาพอาจช่วยเสริมการรับรู้ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย[15] และเอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายได้อย่างสม่ำเสมอในหญิงตั้งครรภ์

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมกับพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน พบว่า ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ และจำนวนของการตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยหญิงตั้งครรภ์ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่ามีพฤติกรรมเนือยนิ่งมาก สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีระดับการศึกษาสูงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับลักษณะการทำงานที่ต้องนั่งอยู่กับที่เป็นระยะเวลานาน และมีรายได้เพียงพอหรือค่อนข้างสูง[12] อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาในบริบทที่แตกต่างกันพบผลที่ไม่สอดคล้องกัน เช่น การศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ในประเทศเอธิโอเปียที่ได้รับการศึกษานอกระบบ มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูงกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่จบการศึกษาจากวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยถึง 13.50 เท่า[13] ความแตกต่างของผลการศึกษาดังกล่าว อาจสะท้อนถึงบริบททางสังคมและเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน โดยในประเทศที่มีทรัพยากรจำกัด หญิงตั้งครรภ์ที่มีการศึกษาสูงอาจสามารถเข้าถึงความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายได้มากกว่า ส่งผลให้มีพฤติกรรมเนือยนิ่งลดลง[13] สำหรับบริบทประเทศไทย หญิงตั้งครรภ์ที่มีการศึกษาสูงมักประกอบอาชีพที่ต้องนั่งทำงานอยู่กับที่ มีข้อจำกัดด้านเวลาและรูปแบบงาน จึงมีแนวโน้มเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันงานวิจัยในหญิงตั้งครรภ์เสี่ยงต่ำในประเทศไทยยังพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีการศึกษาที่สูงกว่า เนื่องจากข้อจำกัดในการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย เวลา และสถานที่ในการมีกิจกรรมทางกาย ส่งผลให้มีพฤติกรรมการนั่งหรือยืนอยู่กับที่มากขึ้น[10]

อาชีพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน โดยหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาชีพรับจ้าง ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ข้าราชการ มีแนวโน้มเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น ซึ่งอาจอธิบายได้จากลักษณะของการทำงานที่มีรูปแบบซ้ำ ๆ หรือจำเป็นต้องอยู่กับที่เป็นเวลานาน เช่น การทำงานในสำนักงานที่ต้องนั่งทำงานต่อเนื่องหลายชั่วโมง หรืออาชีพค้าขาย ซึ่งอาจต้องยืนระหว่างวัน แต่ในช่วงที่ไม่มีลูกค้าอาจเป็นการนั่งพักหรือใช้เวลาว่างไปกับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น โทรศัพท์มือถือ สำหรับอาชีพรับจ้าง แม้บางประเภทอาจต้องใช้แรงงานทางกาย แต่ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนก่อนการตั้งครรภ์ อาจมีข้อจำกัดด้านสมรรถภาพทางกายอยู่แล้ว[29] และเมื่อเข้าสู่ระยะตั้งครรภ์ยิ่งอาจทำให้มีการทำกิจกรรมทางกายด้านการทำงานลดลง นอกจากนี้ หญิงตั้งครรภ์ที่ประกอบอาชีพดังกล่าว มักมีข้อจำกัดด้านเวลาและเงื่อนไขการทำงาน เช่น ระยะเวลาในการพัก หรือรูปแบบการทำงานเป็นช่วงเวลา ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้น ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้าที่พบว่า การประกอบอาชีพที่มีลักษณะการทำงานที่นั่งอยู่กับที่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มขึ้น[17] โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ซึ่งส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายในด้านการทำงานลดลงอย่างชัดเจน[25]

ความเพียงพอของรายได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน โดยหญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้เพียงพอหรือค่อนข้างสูง มักประกอบอาชีพที่มีลักษณะการทำงานอยู่กับที่หรืองานที่ต้องนั่งโต๊ะเป็นระยะเวลานาน[12,17] อีกทั้งการมีรายได้เพียงพอยังเอื้อให้สามารถเข้าถึงอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและสื่อบันเทิงต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ ซึ่งส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ง่ายขึ้น[27] ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้ไม่เพียงพอ แม้อาจไม่ได้เข้าถึงอุปกรณ์ดังกล่าวมากนัก แต่กลับมีข้อจำกัดด้านเวลา ภาระงาน และความเหนื่อยล้าจากบทบาทในชีวิตประจำวัน ทำให้ขาดโอกาสหรือไม่มีเวลาในการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ[16,19] ส่งผลให้มีพฤติกรรมการนั่งหรืออยู่กับที่เป็นเวลานานเช่นกัน ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่าความเพียงพอของรายได้มีความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมเนือยนิ่งแตกต่างกันไปตามบริบทของการดำเนินชีวิตของหญิงตั้งครรภ์

จำนวนของการตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่งของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน โดยหญิงครรภ์หลังมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากกว่าหญิงครรภ์แรก อาจเนื่องจากลักษณะบทบาทและภาระหน้าที่ที่แตกต่างกัน แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีงานทำ และการเลี้ยงดูบุตรมักไม่ได้เป็นหน้าที่ของหญิงตั้งครรภ์เพียงคนเดียว อย่างไรก็ตาม

ความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรของหญิงครรภ์หลังเพิ่มขึ้นตามจำนวนบุตร ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีบุตรหลายคนมีข้อจำกัดด้านเวลา ความเหนื่อยล้า ทำให้มีโอกาสในการออกกำลังกายน้อยกว่าหญิงครรภ์แรกหรือหญิงครรภ์หลังที่มีบุตรน้อย[19] แตกต่างจากผลการศึกษาก่อนหน้าที่พบว่า หญิงครรภ์หลังมีพฤติกรรมเนือยนิ่งน้อยกว่าหญิงครรภ์แรกหรือหญิงที่ไม่เคยผ่านการคลอด อาจเนื่องจากหญิงครรภ์หลังต้องมีกิจกรรมทางกายจากการดูแลบุตร[12-13,18] ความแตกต่างของผลการศึกษาอาจสะท้อนถึงบริบททางสังคมและรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ซึ่งมีข้อจำกัดและความเหนื่อยล้าทางร่างกายมากกว่ากลุ่มทั่วไป

สำหรับอายุและอายุครรภ์ ผลการศึกษาพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่ง อาจอธิบายได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมที่ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละช่วงอายุมีลักษณะผสมผสาน กล่าวคือ แม้ว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุเพิ่มขึ้นอาจจะมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้น และมีกิจกรรมทางกายในด้านการออกกำลังกายลดลง แต่ขณะเดียวกันหญิงตั้งครรภ์กลับมีกิจกรรมทางกายในด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น[29] ส่งผลให้ระดับพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างชัดเจนระหว่างช่วงอายุ ในส่วนของอายุครรภ์มีหลายการศึกษาและผลการศึกษาแตกต่างกัน เช่น การศึกษาในประเทศอินเดียพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ในไตรมาส 2 มีแนวโน้มที่จะมีกิจกรรมทางกายน้อยลงเป็น 2 เท่าเมื่อเทียบกับไตรมาส 1[19] ขณะที่หญิงตั้งครรภ์ในประเทศจีนที่มีอายุครรภ์ในไตรมาส 1 มีกิจกรรมทางกายน้อยลงมากกว่าไตรมาส 2 และไตรมาส 3 อาจเนื่องจากในไตรมาส 1 หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีอาการแพ้ท้อง[16] อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาในครั้งนี้ไม่พบความความสัมพันธ์ระหว่างอายุครรภ์กับกิจกรรมทางกายหรือพฤติกรรมเนือยนิ่ง สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้า[13] อาจอธิบายได้จากการที่กลุ่มตัวอย่างมีการกระจายจำนวนในแต่ละไตรมาสเท่า ๆ กัน และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งใกล้เคียงกันในทุกช่วงอายุครรภ์

ข้อจำกัดของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่กลุ่มตัวตัวอย่างเป็นผู้ตอบด้วยตนเอง ซึ่งอาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนจากการประเมินตนเอง (self-report bias) โดยเฉพาะการประมาณระยะเวลาของกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งอาจไม่สะท้อนพฤติกรรมจริงได้อย่างแม่นยำทั้งหมด ประการสำคัญ การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ดำเนินการในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ซึ่งอาจส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ เช่น การจำกัดการเดินทาง การทำงานจากที่บ้าน และการหลีกเลี่ยงกิจกรรมภายนอกบ้าน ส่งผลให้ระดับกิจกรรมทางกายลดลงและพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้นกว่าภาวะปกติ ดังนั้น ผลการศึกษาที่ได้อาจสะท้อนพฤติกรรมสุขภาพในบริบทสถานการณ์เฉพาะช่วงเวลาดังกล่าว นอกจากนี้ การเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเฉพาะในโรงพยาบาลทั่วไปแห่งหนึ่งในภาคใต้อาจมีข้อจำกัดด้านความสามารถในการอ้างอิงผลการศึกษาไปยังหญิงตั้งครรภ์ในบริบทอื่นที่มีลักษณะทางสังคม วัฒนธรรม หรือสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน

สรุป

หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนก่อนการตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายโดยรวมเพียงพอ โดยกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่มาจากกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมในการทำงาน อย่างไรก็ตาม หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ยังคงมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในระดับสูงโดยเฉพาะจากการนั่งทำงาน และการใช้คอมพิวเตอร์ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคม ได้แก่ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ และจำนวนของการตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเนือยนิ่ง ขณะที่ไม่พบปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย จากผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าแม้หญิงตั้งครรภ์กลุ่มนี้จะมีกิจกรรมทางกายจากกิจวัตรประจำวันในระดับที่เพียงพอ แต่ยังขาดกิจกรรมทางกายในรูปแบบที่ช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่งอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์กลุ่มนี้ตระหนักถึงความจำเป็นในการมีกิจกรรมทางกายจากกิจกรรมการเดินทาง และกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือออกกำลังกายเพิ่มขึ้น รวมถึงการออกแบบแนวทางส่งเสริมสุขภาพที่คำนึงถึงลักษณะประชากรและบริบทการดำเนินชีวิตของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มนี้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ควรนำปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐสังคมที่มีความสัมพันธ์กับการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ได้แก่ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ และจำนวนของการตั้งครรภ์มาใช้ในการคัดกรองหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมเนือยนิ่งตั้งแต่ครั้งแรกของการฝากครรภ์ เพื่อนำไปสู่การวางแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกับหญิงตั้งครรภ์และครอบครัวให้เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์แต่ละราย โดยเน้นการปรับวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การเดินมากขึ้น การใช้บันได การออกกำลังกายเบา ๆ ภายในที่ทำงานหรือที่บ้าน เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและเพิ่มกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ

2. ด้านการศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาสามารถนำไปใช้บูรณาการในการจัดการเรียนการสอน เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะของนักศึกษาพยาบาลในการประเมินและส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน โดยเฉพาะในหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

3. ด้านการวิจัย ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ เพิ่มเติมที่อาจมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนก่อนการตั้งครรภ์ ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยในระยะต่อไป โดยอาจขยายไปสู่การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมถึงการพัฒนารูปแบบ/โปรแกรมการพยาบาลที่มุ่งส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในหญิงตั้งครรภ์กลุ่มดังกล่าว หรือในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

การมีส่วนร่วมในการเขียนบทความ

นักวิจัยทุกคนมีส่วนร่วมในทุกกระบวนการของการดำเนินการวิจัย ทุกขั้นตอน และการเขียนบทความวิจัยร่วมกัน ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

การมีผลประโยชน์ทับซ้อน

งานวิจัยนี้ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

แหล่งทุนสนับสนุน

งานวิจัยครั้งนี้ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากเงินกองทุนวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปีงบประมาณ 2563

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านที่เสียสละเวลาและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่ให้การสนับสนุนทุนในการทำวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. Geneva: WHO; 2024 [cited 2025 Jul15]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.
2. Chairat T, Ratinthorn A, Limruangrong P, et al. Prevalence and related factors of inappropriate ges tational weight gain among pregnant women with overweight/ obesity in Thailand. BMC Pregnancy Childbirth. 2023; 23(1): 319. doi: 10.1186/s12884-023-05635-0.
3. Langley-Evans SC, Pearce J, Ellis S. Overweight, obesity and excessive weight gain in pregnancy as risk factors for adverse pregnancy outcomes: A narrative review. J Hum Nutr Diet. 2022; 35(2): 250-64. doi: 10.1111/jhn.12999.

4. Hamann V, Deruelle P, Enaux C, et al. Physical activity and gestational weight gain: A systematic review of observational studies. BMC Public Health. 2022; 22(1): 1951. doi: 10.1186/s12889-022-14324-0.
5. Meander L, Lindqvist M, Mogren I, et al. Physical activity and sedentary time during pregnancy and associations with maternal and fetal health outcomes: An epidemiological study. BMC Pregnancy Childbirth. 2021; 21(1): 166. doi: 10.1186/s12884-021-03627-6.
6. Sun JJ, Chien LY. Decreased physical activity during pregnancy is associated with excessive gesta tional weight gain. Int J Environ Res Public Health. 2021; 18(23): 12597. doi: 10.3390/ijerph182312597.
7. Wallace MK, Jones MA, Whitaker K, et al. Patterns of physical activity and sedentary behavior before and during pregnancy and cardiometabolic outcomes. Midwifery. 2022; 114: 103452. doi: 10.1016/j.midw.2022.103452.
8. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020; 54(24): 1451-62. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955.
9. Silva-Jose C, Sแnchez-Polแn M, Barakat R, et al. Level of physical activity in pregnant populations from different geographic regions: A systematic review. J Clin Med. 2022; 11(15): 4638. doi: 10.3390/jcm11154638.
10. Asad-Dehghan M, Chaiperm T, Phatihattakorn C, et al. Physical activity in low-risk pregnant women in Siriraj Hospital. Siriraj Medical Bulletin. 2022; 15(4): 228-37. doi: 10.33192/smb.v15i4.258114.
11. Kritcharoen S, Phon-In K, Duenke JK, et al. Factors related to physical activity among pregnant women. Songklanagarind J Nurs. 2021; 41(4): 50-9. Thai.
12. Adeoye IA. Pattern and correlates of physical activity and sedentary behaviours of pregnant women in Ibadan, Nigeria: Findings from Ibadan pregnancy cohort study. PLOS Glob Public Health. 2022; 2(10): e0001153. doi: 10.1371/journal.pgph.0001153.
13. Hailemariam TT, Gebregiorgis YS, Gebremeskel BF, et al. Physical activity and associated factors among pregnant women in Ethiopia: Facility-based cross-sectional study. BMC Pregnancy Child birth. 2020; 20(1): 92. doi: 10.1186/s12884-020-2777-6.
14. Beyene MM, Shimbre MS, Ukke GG, et al. Factors associated with antenatal exercise in Arba Minch town, Southern Ethiopia: A community-based cross-sectional study. PLoS One. 2022; 17(2): e0260840. doi: 10.1371/journal.pone.0260840.
15. Belachew DZ, Melese T, Negese K, et al. Antenatal physical exercise level and its associated factors among pregnant women in Hawassa city, Sidama Region, Ethiopia. PLoS One. 2023; 18(4): e0280220. doi: 10.1371/journal.pone.0280220.
16. Zhou T, Lin Y, Xu F, et al. Factors influencing physical inactivity status among Chinese pregnant women: A cross-sectional study. BMC Public Health. 2022; 22(1): 2310. doi: 10.1186/s12889-022-14757-7.

17. Jones MA, Whitaker K, Wallace M, et al. Demographic, socioeconomic, and health-related predic tors of objectively measured sedentary time and physical activity during pregnancy. J Phys Act Health. 2021; 18(8): 957-64. doi: 10.1123/jpah.2021-0097.
18. Mok KC, Liu M, Wang X. The physical activity and sedentary behavior among pregnant women in Macao: A cross-sectional study. PLoS One. 2025; 20(1): e0318352. doi: 10.1371/journal. pone.0318352.
19. Janakiraman B, Ramachandran A, Ravichandran H, et al. Physical activity level among pregnant women attending maternal healthcare services in rural Karnataka; findings of a cross-sectional study. F1000Research. 2024; 13: 1223–3. doi: 10.12688/f1000research.151485.1.
20. Winichagoon P, Pongcharoen T, Rojroongwasinkul N, et al. Promoting early life nutrition interven tion within maternal and child health care (1st year). Bangkok: Health Systems Research Institute; 2018.
21. Zhang C, Solomon CG, Manson JE, et al. A prospective study of pregravid physical activity and sedentary behaviors in relation to the risk for gestational diabetes mellitus. Arch Intern Med. 2006; 166(5): 543-8. doi: 10.1001/archinte.166.5.543.
22. Tham KW, Abdul Ghani R, Cua SC, et al. Obesity in South and Southeast Asia-A new consensus on care and management. Obes Rev. 2023; 24(2): e13520. doi: 10.1111/obr.13520.
23. Kirk RE. Experimental design: procedures for the behavioral sciences. 4th ed. Thousand Oaks (CA): SAGE Publications; 2013. p. 1–29.
24. Hsiung Y, Lee CF, Chi LK, et al. "Moving for My Baby!" Motivators and perceived barriers to facilitate readiness for physical activity during pregnancy among obese and overweight women of urban areas in northern Taiwan. Int J Environ Res Public Health. 2021; 18(10): 5275. doi: 10.3390/ ijerph18105275.
25. Park S, Marcotte RT, Staudenmayer JW, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior during pregnancy: a prospective study. BMC Pregnancy Childbirth. 2022; 22(1): 899. doi: 10.1186/s12884-022-05236-3.
26. McKeough R, Blanchard C, Piccinini-Vallis H. Pregnant and postpartum women's perceptions of barriers to and enablers of physical activity during pregnancy: A qualitative systematic review. J Midwifery Womens Health. 2022; 67(4): 448-62. doi: 10.1111/jmwh.13375.
27. Nagai M, Tsuchida A, Matsumura K, et al. Factors related to sedentary behavior of pregnant wom en during the second/third trimester: Prospective results from the large-scale Japan Environment and Children's Study. BMC Public Health. 2024; 24(1): 3182. doi: 10.1186/s12889-024-20574-x.
28. Miranda LA, de Moura ACR, Kasawara KT, et al. Exercise and physical activity levels and associ ated factors among high-risk pregnant women. Rev Bras Ginecol Obstet. 2022; 44(4): 360-8. doi: 10.1055/s-0042-1743099.
29. Altaş ZM, Lüleci NE, Hıdıroğlu S. Evaluation of physical activity level and related factors in pregnancy during the COVID-19 period. Int J Public Health. 2023; 68: 1605800. doi: 10.3389/ijph.2023.1605800.