

นิพนธ์ต้นฉบับ

ทัศนคติด้านการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายของกำลังพล กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

อารมย์ ขุนภาชี

นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 54; รองผู้อำนวยการกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

วัตถุประสงค์: เพื่อการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติต่อการออกกำลังกายและมีสมรรถภาพทางกายของกำลังพลของกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และใช้ติดตามดูความก้าวหน้าของการเสริมสร้างสุขภาพของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ตลอดจนอาจที่จะนำมาใช้ เพื่อที่จะได้เป็นแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของกำลังพลหน่วยอื่นในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และอาจสามารถนำมาใช้กับกองทัพไทยต่อไปได้ **วิธีการวิจัย:** วิจัยเชิงปริมาณ ดำเนินการวิจัยโดยมีประชากร 117 ราย ซึ่งเป็นกำลังพลของกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน **ผลการวิจัย:** พบว่า กำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีการออกกำลังกายร้อยละ 80 และมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อจะให้มีความสุขที่ดีร้อยละ 82 และกำลังพลมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย แต่มีกำลังพลที่มีสมรรถภาพด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (Cardiopulmonary Endurance) สูงกว่าค่าเกณฑ์มาตรฐานประชากรไทยทั่วไปในช่วงอายุเท่ากันเพียงร้อยละ 41.8 **สรุป:** โอกาสในการพัฒนา คือ ควรสร้างแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น มีกิจกรรมส่งเสริมมากขึ้น ให้เวลากำลังพลในวันหยุดบ้าง เพิ่มอุปกรณ์และปรับปรุงสถานที่ ขยายเวลาใช้ห้องเวชศาสตร์การกีฬาในช่วงเย็น มีตัวชี้วัดที่ประเมินสม่ำเสมอ เพื่อให้กำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เพื่อเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพ และเป็นต้นแบบในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีต่อไป

Key Words: ● การออกกำลังกาย ● สมรรถภาพทางกาย ● ทัศนคติ

เวชสารแพทย์ทหารบก 2553;63:125-34.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันรายงานจากองค์การอนามัยโลกพบว่า โรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคอ้วนและโรคเบาหวาน เป็นสาเหตุของการตายของประชากรทั่วโลก มากกว่าสองเท่าของการตายจากโรคติดต่อ โรคขาดอาหาร และการตายของแม่ลูกในช่วงคลอดรวมกัน

ในประเทศไทยซึ่งปัจจุบันนี้มีความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจมากขึ้น ก็ส่งผลให้ประชากรมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่มีไขมันและแคลอรีสูง การพักผ่อนไม่เพียงพอ ตลอดจนถึงที่สำคัญคือ ขาดการออกกำลังกาย ประกอบกับการดำเนินนโยบายโดยมุ่งเน้นการรักษาพยาบาลเป็นหลัก ทำให้

ประเทศไทยต้องสูญเสียงบประมาณเพื่อใช้ในการรักษาเป็นจำนวนมาก จึงมีความจำเป็นที่จะปรับปรุงระบบบริการสุขภาพให้หันมาทางเรื่องสร้างเสริมสุขภาพ การเสริมสร้างสุขภาพจึงเป็นแผนแม่บทที่สำคัญของระบบสาธารณสุขของไทยในปัจจุบัน

นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 ได้มีการจัดทำแผนแม่บทร่วมกันระหว่างสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กับกองทัพทั้งสามเหล่าทัพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกำลังพล ในการลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เพื่อที่จะทำให้เกิดการป้องกันโรคที่สามารถป้องกันได้ อย่างไรก็ดี ตัวชี้วัดที่จะบ่งบอกว่าการเสริมสร้างสุขภาพได้ผลหรือไม่นั้น นอกจากพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงไป การวัดความดันโลหิต การหาค่า BMI และการเจาะเลือดหาปริมาณสารชีวเคมี ซึ่งบอกสมรรถภาพทางกายได้ในระดับหนึ่ง แต่ตัวชี้วัดที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งคือ การทดสอบ

ได้รับต้นฉบับเมื่อ 4 สิงหาคม 2553 ได้ตีพิมพ์เมื่อ 18 สิงหาคม 2553
ต้องการสำเนาต้นฉบับติดต่อ พ.อ.อารมย์ ขุนภาชี กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

สมรรถภาพทางกาย

กองทัพไทย มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3 รายการ คือ ดันพื้น ลูกนั่ง และวิ่งระยะทาง 2 กิโลเมตร ซึ่งเป็นภาระประเมิณสมรรถภาพทางกายทางทหารเพื่อความพร้อมรบ แต่ก็ยังอาจไม่ใช่แบบมาตรฐานที่ใช้วัดสมรรถภาพทางกาย เพื่อใช้ดูสมรรถภาพด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) ซึ่งจะบ่งบอกถึงประสิทธิภาพของร่างกายในการใช้ออกซิเจนอันจะสะท้อนถึงสมรรถนะของร่างกายที่จะช่วยให้ลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน และภาวะไขมันสูงในเลือด เป็นต้น ซึ่งการประเมินสมรรถภาพด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) นี้สามารถทำได้โดยการวัดค่าประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด การวัดค่าประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ทำได้โดยการวัดการใช้ออกซิเจนในขณะออกกำลังกายแบบแอโรบิค แต่เนื่องจากวิธีการนี้ยุ่งยากและเราพบว่า ใช้ออกซิเจนในขณะออกกำลังกายแบบแอโรบิคนั้น มีความสัมพันธ์กับอัตราการเต้นของหัวใจ จึงมีการนำวิธีการนี้มาใช้และจัดให้เป็นการวัดค่าประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดแบบทางอ้อม (indirect method) ซึ่งการกีฬาแห่งประเทศไทย ได้หาค่าโดยวิธีนี้ในคนไทย และได้จัดเกณฑ์ค่านี้ในชวอายุต่างๆ กัน เพื่อเป็นมาตรฐานของคนไทย¹

ผู้วิจัยเห็นว่าการวัดสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) โดยเกณฑ์ของการกีฬาแห่งประเทศไทย น่าจะเป็นตัวชี้วัดที่ดีอีกตัวหนึ่ง จึงมีแนวคิดที่จะศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายในกำลังพลของกองทัพไทย

เนื่องจากกำลังพลของกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ซึ่งเป็นบุคลากรทางการแพทย์ของกองทัพไทย ที่ให้การบริการทางการแพทย์ในด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยเฉพาะในด้านสมรรถภาพทางกาย จึงเป็นที่คาดว่าบุคลากรดังกล่าวน่าที่จะมีความรู้และทัศนคติที่ดี ตลอดจนควรจะเป็นต้นแบบที่ดีในเรื่องดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าน่าที่จะมีการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และมีสมรรถภาพทางกายของกำลังพลของกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ว่าความจริงเป็นอย่างไรและใช้ติดตามดูความก้าวหน้าของการเสริมสร้างสุขภาพของกำลังพลของกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ตลอดจนอาจที่จะนำมาใช้เพื่อที่จะได้เป็นแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพ

ทางกายของกำลังพลหน่วยอื่นในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และอาจเป็นประโยชน์สามารถนำมาใช้กับกองทัพไทยต่อไปได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาทัศนคติของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ในปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) ของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ในปัจจุบัน

วิธีดำเนินการวิจัย

สำหรับการศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยศึกษาจากกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) ของแผนกเวชศาสตร์การกีฬาของกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู

1. ข้อมูลรายละเอียดของการตอบแบบสอบถาม และทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) ของแผนกเวชศาสตร์การกีฬา กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู ซึ่งใช้เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายของกองเวชศาสตร์การกีฬา ฝายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ให้กับกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
2. ดำเนินการตอบแบบสอบถาม และทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) ของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 120 นาย ข้อมูลเมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2552

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถาม (Questionnaire) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม เรื่องปัจจัยพฤติกรรมในการออกกำลังกาย และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกำลังพล กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู

โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ซึ่งประกอบด้วย 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ เพศ ระดับ การศึกษา ยศปัจจุบัน ดรรชนีมวลกาย (BMI) โรคประจำตัว มีข้อคำถามทั้งหมด 8 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายเปิดและปลายปิดผสมกัน

ตอนที่ 2 ปัจจัยพฤติกรรมในการออกกำลังกาย เป็นคำถามแบบปลายเปิดและแบบปลายปิด มีคำถามทั้งหมด 6 ข้อ ให้เลือกที่ถูกต้องที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นคำถามแบบประเมินค่า (rating scale) ซึ่งมี 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อความสำหรับให้ผู้ตอบเลือกตอบให้ตรงกับสภาพ ความรู้สึก ความคิด ทัศนคติของตนเอง โดยเรียงลำดับความเห็นจาก เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีทั้งหมด 10 ข้อ ประกอบด้วย คำถามทั้งที่เป็นข้อความเชิงบวกและเชิงลบ

ตอนที่ 4 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่จะทำให้การออกกำลังกายของกำลังพลกองเวชศาสตร์พื้นฟูดีขึ้น เป็นคำถามแบบปลายเปิด 1 ข้อ

ความเชื่อถือได้ของแบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่องปัจจัยพฤติกรรมในการออกกำลังกาย และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายสร้างขึ้นโดยอาศัย แนวคิด ทฤษฎี และดัดแปลงจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง²⁻¹⁷ ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และผู้วิจัยได้ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบเนื้อหาของแบบสอบถามให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดความเที่ยงตรงในเชิงเนื้อหา (content validity)

นำแบบสอบถามที่ได้แก้ไขในเบื้องต้นไปทดลองใช้กับกับประชากรที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (coefficient alpha) ซึ่งผลปรากฏว่า ได้ค่าความเชื่อมั่นรวมแบบสอบถามเท่ากับ 0.90

2. ทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) ด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ สำหรับประชาชนไทยของกองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทยประกอบด้วย

2.1 การตรวจสอบสุขภาพทั่วไป ได้แก่

2.1.1 การวัดชีพจรขณะพัก

2.1.1 การวัดความดันโลหิตขณะพัก

2.2 การวัดขนาดร่างกาย ได้แก่

2.2.1 การชั่งน้ำหนัก

2.2.2 การวัดส่วนสูง

2.3 การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance)

3. อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการวิจัยมีดังต่อไปนี้

3.1 แบบบันทึก เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูงและสมรรถภาพทางกาย

3.2 เครื่องชั่งน้ำหนักมาตรฐานแบบสปริงสามารถอ่านค่าได้อย่างละเอียด และเครื่องวัดส่วนสูง

3.3 เครื่องวัดความดันโลหิตชนิดปรอท (sphygmomanometer) และหูฟัง (stethoscope)

3.4 นาฬิกาจับเวลา (stop watch)

3.5 จักรยานวัดงาน (bicycle ergometer)

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนแล้ว ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นด้วยสถิติเชิงพรรณนา (descriptive analysis)

1. ข้อมูลส่วนบุคคลนำมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แยกตามอายุ เพศ ระดับ การศึกษา ยศปัจจุบัน ดรรชนีมวลกาย (BMI) และโรคประจำตัว

2. ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยพฤติกรรมในการออกกำลังกายและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) นำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ

ข้อมูลและการวิเคราะห์

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จากแบบสอบถามที่ส่งไปจำนวน 120 ชุด ได้รับแบบสอบถามที่กรอกข้อมูลสมบูรณ์สามารถทำการวิเคราะห์ได้ทั้งสิ้นจำนวน 117 ชุด และมีผู้ที่ได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) นำมาวิเคราะห์ได้ทั้งสิ้นจำนวน 91 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 77.80 ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับมา การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 พฤติกรรมและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ทศนคติด้านการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่จะทำให้การออกกำลังกายของกำลังพล กองเวชศาสตร์ฟื้นฟูดีขึ้น

ตอนที่ 5 สมรรถภาพทางกายการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) ของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟูโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานคนไทยในช่วงอายุที่เท่ากัน

โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามอายุ พบว่า อายุของประชากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21-30 ปี โดยพบว่ามีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 39 ของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม รองลงมา คือ ช่วงอายุ 41-50 ปี มีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 28 ช่วงอายุ 31-40 ปี มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 21 และช่วงอายุ 51-60 ปี มีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 12 ตามลำดับ

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามเพศ พบว่า ประชากรเป็นเพศชาย จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม และเพศหญิง จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม และข้อมูลร้อยละของประชากรเพศชายกับการออกกำลังกาย

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรเพศหญิงกับการออกกำลังกาย พบว่า ในเพศชาย จำนวน 47 คน มีผู้ออกกำลังกาย จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 83 ของจำนวนเพศชายที่ตอบแบบสอบถาม และไม่มีผู้ออกกำลังกาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 17 ของ

จำนวนเพศชายที่ตอบแบบสอบถาม นอกจากนี้ยังพบว่าในขณะฝึกเพศหญิง จำนวน 70 คน มีผู้ออกกำลังกาย จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 79 ของจำนวนเพศหญิงที่ตอบแบบสอบถาม และไม่มีผู้ออกกำลังกาย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 21 ของจำนวนเพศหญิงที่ตอบแบบสอบถาม

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามวุฒิ การศึกษาสูงสุด พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และระดับปริญญาตรี มีจำนวนเท่ากัน คือ 46 คน คิดเป็นร้อยละ 39 ของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนผู้ที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 12 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวนและข้อมูลร้อยละของผู้ที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีกับการออกกำลังกาย พบว่า ในจำนวนผู้ที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีนั้น มีผู้ที่ออกกำลังกาย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 88 ของผู้ที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี และไม่มีผู้ที่ออกกำลังกาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 12 ของผู้ที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามค่าดัชนีมวลกายพบว่า มีผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าและเท่ากับ 25 กิโลกรัม/เมตร² จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 68 ของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัม/เมตร² มีจำนวน 38 คนคิดเป็นร้อยละ 32 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัม/เมตร² กับการออกกำลังกาย พบว่า ในจำนวนผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัม/เมตร² นี้ มีผู้ที่ออกกำลังกาย จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 76 ของผู้ตอบแบบสอบถาม และไม่ออกกำลังกาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 24 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกกันระหว่างผู้ที่มีโรคประจำตัวกับผู้ที่ไม่โรคประจำตัว พบว่า มีประชากรผู้ที่ไม่โรคประจำตัว จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 63 ของผู้ตอบแบบสอบถาม และประชากรผู้ที่มีโรคประจำตัว จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 37 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกกันระหว่างผู้ที่มีโรคประจำตัวกับผู้ที่ไม่โรคประจำตัว กรณีไม่คิดถึงผู้ป่วยที่มีโรคกล้ามเนื้อหดเกร็งค้าง (MFPPs) โรคปวดศีรษะข้าง

เดียว (migrain) และโรคภูมิแพ้ (allergy) พบว่า ถ้าไม่คิดถึงผู้ป่วยที่มีโรคกล้ามเนื้อหดเกร็งค้าง (MFPs) โรคปวดศีรษะข้างเดียว (migraine) และโรคภูมิแพ้ (allergy) ซึ่งไม่มีผลที่จะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายแล้วจะเหลือมีผู้ที่ไม่ได้โรคประจำตัว จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 73 ของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม และมีโรคประจำตัว จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 27 ของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรที่มีโรคประจำตัวกับการออกกำลังกาย กรณีไม่คิดถึงผู้ป่วยที่มีโรคกล้ามเนื้อหดเกร็งค้าง (MFPs) โรคปวดศีรษะข้างเดียว (migraine) และโรคภูมิแพ้ (allergy) พบว่า ถ้าไม่คิดถึงผู้ป่วยที่มีโรคกล้ามเนื้อหดเกร็งค้าง (MFPs) โรคปวดศีรษะข้างเดียว (migraine) และโรคภูมิแพ้ (allergy) ซึ่งไม่มีผลที่จะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายมี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 87 ของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม และไม่ออกกำลังกาย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 23 ของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 พฤติกรรมและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรกับการออกกำลังกาย จากตารางที่ 12 พบว่า จากผู้ที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด มีผู้ที่ออกกำลังกาย จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 20

จำนวนและข้อมูลร้อยละของผู้ที่ออกกำลังกายกับวิธีที่ออกกำลังกาย (ซึ่งตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) พบว่า เฉพาะในผู้ที่ออกกำลังกายวิธีที่ออกกำลังกาย (ซึ่งตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ได้ใช้วิธีการออกกำลังกายมากที่สุด โดยวิธีเดิน จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 47 ออกกำลังกายโดยวิธีวิ่งเหยาะๆ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 24 ออกกำลังกายโดยวิธีเดินแอโรบิค จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 9 ออกกำลังกายโดยวิธีให้แก๊ก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2 ออกกำลังกายที่จักรยานอยู่กับที่ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และออกกำลังกายน้อยที่สุด โดยวิธีอื่นๆ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 26 ตามลำดับ

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรที่ออกกำลังกายกับระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายที่มีการออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อยโดยเฉลี่ยประมาณ 5-20 นาที จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 38 ของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายที่มีการออกกำลังกายต่อเนื่องโดยเฉลี่ยประมาณตั้งแต่ 21 นาทีขึ้นไป มีจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 62 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรที่ออกกำลังกายกับความบ่อยที่ใช้ในการออกกำลังกายจำนวนความบ่อยในการออกกำลังกายนั้น พบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายมีการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 0-2 ครั้ง มีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ของผู้ตอบแบบสอบถาม และผู้ที่ออกกำลังกายมีการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 ครั้งขึ้นไป มีจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรกับการเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาในกองเวชศาสตร์พื้นฟู 1-2 ปีที่ผ่านมา พบว่า มีผู้ที่ตอบแบบสอบถามกับเป็นผู้ที่ไม่เคยเลยหรือไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาในกองเวชศาสตร์พื้นฟู 1-2 ปีที่ผ่านมา มีจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 22 ของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาในกองเวชศาสตร์พื้นฟู 1-2 ปีที่ผ่านมาเกือบทุกครั้งหรือทุกครั้ง มีจำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 78 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรกับความเห็นเกี่ยวกับความเพียงพอของสถานที่และอุปกรณ์การกีฬาพบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีความเห็นว่ากองเวชศาสตร์พื้นฟูมีความเพียงพอของสถานที่และอุปกรณ์การกีฬา โดยจัดให้เพียงพอ มีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 57 ของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนผู้ที่ไม่เห็นว่ากองเวชศาสตร์พื้นฟูจัดให้ไม่เพียงพอ มีจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 43 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรกับความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อให้จะมีสุขภาพดี พบว่า ในผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีผู้ที่ตอบแบบสอบถามด้านความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อให้จะมีสุขภาพดีถูกต้อง มีจำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 82 ของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนผู้ที่ไม่ถูกต้อง มีจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 18 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ทัศนคติด้านการออกกำลังกาย

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า ค่าทัศนคติของประชากรจะอยู่ในเชิงบวกต่อการออกกำลังกาย ดังจะเห็นได้จากการตอบแบบสอบถามในข้อ 1 การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาและค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น ข้อ 2 ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะทำให้สุขภาพทรุดโทรม ข้อ 3 ผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย และ ข้อ 6 การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยล้าและนอนไม่หลับ ซึ่งเป็นแบบสอบถามทัศนคติในเชิงลบนั้นมีผู้ตอบไม่เห็นด้วยและไม่เห็น

ตารางที่ 1 แสดงค่าทัศนคติในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถามของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (%)	เห็นด้วย (%)	ไม่แน่ใจ (%)	ไม่เห็นด้วย (%)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (%)
1. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาและค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น	-	-	2	35	63
2. ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะทำให้สุขภาพทรุดโทรม	1	-	2	37	60
3. ผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	2	1	2	36	59
4. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สดชื่นและคลายเครียด	69	29	-	1	1
5. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้	58	40	1	-	1
6. การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยล้าและนอนไม่หลับ	1	2	4	51	42
7. การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากเพราะมีขั้นตอนมาก	43	48	5	2	2
8. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วน มีความคล่องตัว	64	32	1	-	3
9. ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	50	45	2	-	3
10. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานและโรคหัวใจการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะทำให้สภาวะของโรคดีขึ้น	51	42	4	1	2

ตารางที่ 2 แสดงค่าทัศนคติโดยรวมในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถามของกำลังพล กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ทัศนคติ	117	4.00	5.00	4.7692	0.42314
Valid N	117				

ด้วยอย่างยิ่งเป็นส่วนใหญ่ ในขณะที่การตอบแบบสอบถามใน ข้อ 4 การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สดชื่น และคลายเครียด ข้อ 5 การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้ ข้อ 7 การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากเพราะมีขั้นตอนมาก ข้อ 8 การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วน มีความคล่องตัว ข้อ 9 ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย และ ข้อ 10 ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานและโรคหัวใจ การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะทำให้สภาวะของโรคดีขึ้น ซึ่งเป็นแบบสอบถามทัศนคติในเชิงบวกนั้นมีผู้ตอบแบบสอบถามในข้อ เห็นด้วยและเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งเป็นส่วนใหญ่

จากตารางที่ 2 เป็นการนำค่าทัศนคติในตารางที่ 1 ไปหาค่าเชิงสถิติเพื่อดูค่าทัศนคติโดยรวม ซึ่งพบว่ากำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าที่ตอบแบบสอบถามมีทัศนคติโดย

รวมที่ดีต่อการออกกำลังกาย (Mean = 4.7692) ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 4 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่จะทำให้การออกกำลังกายของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู

จำนวนและข้อมูลร้อยละของประชากรกับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ (ปลายเปิด) ที่จะทำให้การออกกำลังกายของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟูดีขึ้น พบว่า แบบสอบถามที่เป็นข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ (ปลายเปิด) ที่จะทำให้การออกกำลังกายของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟูดีขึ้น ได้มีผู้ที่ตอบแบบสอบถามในส่วนนี้ 51 ราย จากแบบสอบถามที่ได้กลับมา 117 แบบสอบถาม คิดเป็นร้อยละ 43.6 ของผู้ตอบแบบสอบถาม และไม่แสดงความคิดเห็นจำนวน 66 นาย คิดเป็นร้อยละ 56.4 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวนและข้อมูลร้อยละของผู้แสดงความคิดเห็นกับการออก

กำลังกาย จากแบบสอบถามที่ได้รับในส่วนข้อคิดเห็นกับการออกกำลังกายของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟูที่ขึ้น พบว่า ผู้ที่แสดงความคิดเห็นนั้นเป็นผู้ที่ออกกำลังกาย จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 92 ของผู้ตอบแบบสอบถาม และเป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 8 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากตารางที่ 3 ในข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ (ปลายเปิด) ที่จะทำให้การออกกำลังกายของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟูที่ขึ้นนั้น พบว่า กำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟูที่ให้ข้อเสนอแนะเห็นว่าน่าจะมีการปรับปรุงในเรื่องดังต่อไปนี้ตามลำดับ คือ สร้างแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 39 มีกิจกรรมส่งเสริมมากขึ้น จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 27 ให้ออกกำลังกายในวันพุธบ้าง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 26 เพิ่มอุปกรณ์และปรับปรุงสถานที่ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 22 ขยายเวลาใช้ห้องเวชศาสตร์การกีฬาในช่วงเย็น จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20 มีตัวชี้วัดที่ต้องประเมินสม่ำเสมอ และอื่นๆ เช่น การบังคับหรือกึ่งบังคับ การควบคุมอาหาร มีจำนวนที่เท่ากัน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและข้อมูลร้อยละของหัวข้อข้อเสนอแนะ (ปลายเปิด) ที่จะทำให้การออกกำลังกายของกำลังพล กองเวชศาสตร์ฟื้นฟูที่ขึ้น

ข้อเสนอแนะ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
สร้างแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น	20	39
มีกิจกรรมส่งเสริมมากขึ้น	14	27
ให้ออกกำลังกายในวันพุธบ้าง	13	26
เพิ่มอุปกรณ์ และปรับปรุงสถานที่	11	22
ขยายเวลาใช้ห้องเวชศาสตร์การกีฬาในช่วงเย็น	10	20
มีตัวชี้วัดที่ต้องประเมินสม่ำเสมอ	2	4
อื่นๆ เช่น การบังคับหรือกึ่งบังคับ การควบคุมอาหาร	2	4

ตารางที่ 4 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) ของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานคนไทยในช่วงอายุที่เท่ากัน

สมรรถภาพเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของคนไทย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าเกณฑ์	27	29.7
เท่ากับเกณฑ์	26	28.6
สูงกว่าเกณฑ์	38	41.8
รวม	91	100.0

ตอนที่ 5 สมรรถภาพทางกายการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) ของกำลังพล กองเวชศาสตร์ฟื้นฟูโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานคนไทยในช่วงอายุที่เท่ากัน

จากตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่าผู้ที่รับการทดสอบได้ค่าการทดสอบน้อยกว่าค่าเกณฑ์มาตรฐานประชากรไทยทั่วไปในช่วงอายุเท่ากัน มีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 29.7 ส่วนผู้ที่ทดสอบได้ค่าการทดสอบเท่ากับค่าเกณฑ์มาตรฐานประชากรไทยทั่วไปในช่วงอายุเท่ากัน มีจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 28.6 และที่น่าสนใจ คือ มีผู้ที่ทดสอบได้ค่าการทดสอบมากกว่าค่าเกณฑ์มาตรฐานประชากรไทยทั่วไปในช่วงอายุเท่ากัน มีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 41.8 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากสมมุติฐานของการวิจัยที่คาดว่า กำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จะมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มี

สมรรถภาพด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) สูงกว่าค่าเกณฑ์มาตรฐานประชากรไทยทั่วไปในช่วงอายุเท่ากันที่การกีฬาแห่งประเทศไทยได้ทำไว้

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กำลังพลที่ตอบแบบสอบถามในกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีการออกกำลังกายมีการออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 80 และมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีถึงร้อยละ 82 อีกทั้งกำลังพลก็มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ส่วนหนึ่ง

อย่างไรก็ดี ผลการทดสอบสมรรถภาพด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) ที่คาดว่าน่าจะสูงกว่าค่าเกณฑ์มาตรฐานประชากรไทยทั่วไปในช่วงอายุเท่ากันที่การกีฬาแห่งประเทศไทยได้ทำไว้ นั้น พบว่ามีกำลังพลที่มีสมรรถภาพด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ (cardiopulmonary endurance) สูงกว่าค่าเกณฑ์มาตรฐานประชากรไทยทั่วไปในช่วงอายุเท่ากันมีเพียงร้อยละ 41.8 ซึ่งเป็นปัญหาที่น่าจะต้องนำมาพัฒนาปรับปรุงการออกกำลังกายต่อไป

สรุป

ข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า อายุของประชากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 39 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 28 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 40 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60 เพศชายมีผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83 เพศหญิงออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 79 การศึกษาในระดับต่ำกว่าปริญญาตรีและระดับปริญญาตรีมีจำนวนเท่ากัน คือ คิดเป็นร้อยละ 39 ส่วนผู้ที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 12 ในผู้ที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีนั้น มีผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 88 ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าและเท่ากับ 25 กิโลกรัม/เมตร² คิดเป็นร้อยละ 68 ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัม/เมตร² คิดเป็นร้อยละ 32 โดยผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัม/เมตร² มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76 ผู้ที่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 37 แต่ก็ไม่คิดถึงผู้ป่วยที่มีโรคกล้ามเนื้อหัวใจ (MFPs) โรคปวดศีรษะข้างเดียว (migraine) และโรคภูมิแพ้ (allergy) ซึ่งไม่มีผลที่จะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายแล้วจะเหลือมีผู้ที่โรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 27 ในจำนวนนี้มีการออก

กำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87

ข้อมูลพฤติกรรมและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

มีผู้ออกกำลังกายถึงร้อยละ 80 โดยวิธีที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 47 ใช้วิธีเดิน ร้อยละ 24 ใช้วิธีวิ่งเหยาะๆ และร้อยละ 20 ใช้วิธีถีบจักรยานอยู่กับที่ ส่วนที่เหลือคือร้อยละ 26 ใช้วิธีอื่นๆ มีผู้ออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อยโดยเฉลี่ยประมาณ 5-20 นาที ร้อยละ 38 ส่วนผู้ออกกำลังกายต่อเนื่องโดยเฉลี่ยประมาณตั้งแต่ 21 นาทีขึ้นไปมีร้อยละ 62 ความบ่อยในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 0-2 ครั้งมีร้อยละ 40 ขณะที่ออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 ครั้งขึ้นไปมีร้อยละ 60 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาของกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู 1-2 ปีที่ผ่านมาเกือบทุกครั้ง หรือทุกครั้งคิดเป็นร้อยละ 78 ส่วนความเห็นเรื่องการจัดสถานที่และอุปกรณ์การกีฬาให้ไม่เพียงพอมีร้อยละ 43 และมีผู้ที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีถูกต้องร้อยละ 82

ข้อมูลทัศนคติด้านการออกกำลังกาย

กำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีทัศนคติโดยรวมที่ดีต่อการออกกำลังกาย (mean = 4.7692)

ข้อมูลข้อเสนอแนะที่จะทำให้การออกกำลังกายของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟูดีขึ้น

มีเรื่องที่น่าปรับปรุงดังนี้คือ สร้างแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น มีกิจกรรมส่งเสริมมากขึ้น ให้เวลากำลังพลในวันพุทธบาย เพิ่มอุปกรณ์และปรับปรุงสถานที่ ขยายเวลาใช้ห้องเวชศาสตร์การกีฬาในช่วงเย็น มีตัวชี้วัดที่ต้องประเมินสม่ำเสมอ

ข้อมูลสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและหายใจ

ผู้ที่รับการทดสอบได้ค่าการทดสอบน้อยกว่าค่าเกณฑ์มาตรฐานประชากรไทยทั่วไปในช่วงอายุเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 29.7 ส่วนผู้ที่ทดสอบได้ค่าการทดสอบเท่ากับค่าเกณฑ์มาตรฐานประชากรไทยทั่วไปในช่วงอายุเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 28.6 มีผู้ที่ทดสอบได้ค่าการทดสอบมากกว่าค่าเกณฑ์มาตรฐานประชากรไทยทั่วไปในช่วงอายุเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 41.8

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำคัญ ที่ควรจะมีการปรับปรุงคือ

1. สร้างแรงจูงใจด้านการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
2. มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายมากขึ้น
3. ให้เวลากำลังพลออกกำลังกายในวันพุทธบายอย่างชัดเจน
4. เพิ่มอุปกรณ์และปรับปรุงสถานที่ในการออกกำลังกาย

5. ขยายเวลาใช้ห้องเวชศาสตร์การกีฬาเพื่อออกกำลังกายในช่วงเย็น

6. มีตัวชี้วัดการออกกำลังกาย และต้องประเมินอย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยแบบเดียวกันนี้ในกำลังพลของหน่วยอื่นๆ ของโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เพื่อดูแนวโน้มว่าเป็นไปในทางเดียวกันหรือไม่ อย่างไร

2. ถ้าติดตามดูแล้วพบว่า กำลังพลของโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความก้าวหน้าในการออกกำลังกายดี ก็ควรขยายผลไปศึกษาวิจัยแบบเดียวกันนี้และให้การสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในหน่วยอื่นๆ ของกองทัพต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์เป็นอย่างดี ด้วยความเมตตาจาก พันเอกหญิง ชนิษฐา มหาทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษา ท่านกรุณาสละเวลาให้คำแนะนำในทุกด้าน นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พันเอก ดาบศักดิ์ กองสมุทร ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษาวิจัย และ พันเอก กีฎาพล วัฒนกุล ที่ให้คำแนะนำและช่วยเหลืออย่างดีเสมอมา ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนสำคัญยิ่งในการสนับสนุนด้านข้อมูลการวิจัย ได้แก่ พันโทหญิง ลัดดาวัลย์ สังขาลี พันตรีหญิง ดวงรัตน์ แก้วไวยยุทธ์ ขอขอบคุณอาจารย์แพทย์กองเวชศาสตร์ฟื้นฟูทุกท่าน และที่สำคัญที่สุด ขอขอบคุณกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าทุกท่านที่กรุณาให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ยิ่งต่อการวิจัยในครั้งนี้

หากเอกสารวิจัยนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงาน สังคม และประเทศชาติในอนาคต ผู้วิจัยขอให้คุณความดีของเอกสารนี้แก่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้น และผู้มีพระคุณทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. การกีฬาแห่งประเทศไทย, เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายประชาชนไทย, กรุงเทพมหานคร บริษัทนิวไทยมิตรการพิมพ์ (1996), 2543.
2. Allport G. *Attitude Theory and Measurement*. New York : John Wiley & Sons Inc. 1975:31.
3. Burgoon, *Concepts of Physical Fitness with Laboratories*. (6th ed.), Iowa : Wm.C. Brown Publishers,1974:64.
4. Clarke, *Modern Physical Education*. New York : Holt Rinchartand Winston, Inc, 1967.
5. Evans and Claiborne, *Physical Education Foundations*. Kingford Smith : Brooks Waterloo Publishers,1982.
6. Good CV., *Dictionary of Education*, New York : Mcgraw-Hill Book Copany, 1959:48.
7. Green LW. *Lifetime Physical Fitness and Wellness*. (2nd ed.), Colorado : MortonPublishing Company, 1979:15.
8. Katz D. *Measurement and Evaluation for Physical Education*. (2nd ed.), Iowa : Wm.C. Brown Publishers, 1960:163-91.
9. Kelman HC. *Measurment in Physical Education*. (5th ed.). Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1967:469.
10. Kendler HH. *Fitness : A Lifetime Commitment*. (3rd ed.), Minnisota: Burgess Publishing, 1963:572.
11. Kozman. *Principles of Modern Physical Education, Health and Recreation*. New York : Rinehart' and Winton Inc, 1967.
12. Maslow AM. *Motivation and Personality*. New York : Herker and Brother, 1954.
13. Newcomb T. *Physical Fitness : A. Way of Life*. New York : John Wiley & Sons Inc. 1854:128.
14. Triandis HC. *Attitude and Attitude Change*. New York : John Wiley & Sons, 1971.
15. Vroom WH. "Working and Motivation". New York : John Wiley and Sons Inc., 2001:5.
16. ประภาเพ็ญ สุวรรณ, ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย, พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2520.
17. ต่างแดน พิศาลพงศ์, พันเอก "ความรู้ เจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิทยาลัยการทัพบกหลักสูตรหลักประจำชุดที่ 51", เอกสารวิจัยส่วนบุคคล วิทยาลัยการทัพบก, 2549.

Attitude to Exercise and Cardiopulmonary Endurance Fitness in Staff of Rehabilitation Department at Phramongkutklao Hospital

Arom Khunphasee

Royal Thai Army War College Class 54; Rehabilitation Medicine Department Phramongkutklao Hospital

The objective of this research is to gain the information of attitude to exercise attitude and cardiopulmonary endurance fitness in staff of Rehabilitation Department at Phramongkutklao Hospital. The result of this study will be used for follow-up the fitness status of the staff and may be a benefit in order to develop the guideline implication to improve cardiopulmonary endurance fitness of the Royal Thai Army (RTA) Officers.

This research is a quantitative research. The population consist of 117 staffs of the Rehabilitation Department at Phramongkutklao Hospital. The Questionnaire was created as the primary tool which was validated and tested for reliability. The data was analyzed by using a computer program for the result of frequency, percentage, means, and standard deviation.

The results of this research were found as followed. There are 80% of the staffs of the Rehabilitation Department who exercise and 82% who understand about exercise for health. The attitude to exercise is very good but the cardiopulmonary endurance fitness status is above normal Thai population in the same group is only 41.8%.

The suggestions are to increase motivation and exercise activities, use the afternoon of Wednesday for exercise, prepare more exercise equipments and exercise space, make the fitness room available in the evening, and regular fitness testing.

Key words: ● Exercise ● Cardiopulmonary endurance ● Attitude

RTA Med J 2010;63:125-34.