

นิพนธ์ต้นฉบับ

Received: May 4, 2019;

Accepted: February 11, 2019;

Published: May 31, 2020

การศึกษากิจกรรมทางกายของครูในโรงเรียนมัธยม กรณีศึกษา ครูโรงเรียนมัธยมเขตอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

A Study of Physical Activities of High School Teachers, A Case Study of Teachers in Warinchamrab District, Ubon Ratchatani Province

อรอนงค์ คำข้า^{1*} พรศรี งามรวี² ปากิน ไชยช่วย³

¹โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยสามัคคี ตำบลศรีวิชัย อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด

²โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวปอน ตำบลแม่ยมวน้อย อำเภอนวนาม จังหวัดแม่ฮ่องสอน

³วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี

Onanong Damkham, Pornsree Ngamrawee, Pakin Chaichau

¹Ban Huai Samakkhi Health Promoting Hospital, ²Si Wilai Sub-district, Selaphum District, Roi Et Province

³Sirindhorn College of Public Health, Ubon Ratchathani

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการณ์กิจกรรมทางกาย และความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคลกับกิจกรรมทางกาย ของครูโรงเรียนมัธยมในอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่าง คือครูโรงเรียนมัธยมในอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 120 คน จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จากโรงเรียนมัธยมในอำเภอวารินชำราบ ปีการศึกษา 2561 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยวิธี IOC โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้เท่ากับ 0.92 และหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นภาพรวมเท่ากับ .804 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ด้วยสถิติ ไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า 1.) สภาพการณ์กิจกรรมทางกายพบว่า ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในงานบ้านงานสวน หรือดูแลคนในครอบครัวที่บ้านระดับหนัก ร้อยละ 63.33 รองลงมาคือ กิจกรรมทางกายเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกายระดับหนัก ร้อยละ 49.17 และการมีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงการทำงานที่เกี่ยวข้องอาชีพระดับหนัก ร้อยละ 47.50 2.) ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคลกับกิจกรรมทางกายพบว่า ลักษณะส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย ครู โรงเรียนมัธยม

Corresponding author: ออรอนงค์ คำข้า E-mail: onanong254027@gmail.com

Original article

Abstract

Received: March 3, 2020;

Accepted: April 30, 2020;

Published: May 22, 2020

The objective of this study was to determine the physical activity and the relationship between personal characteristics and physical activity of secondary school teachers in Warinchamrap District, Ubonratchathani Province. A sample of 120 subjects were conducted using a specific random sampling from secondary schools in Warinchamrap District, academic year of 2018. Data were collected by using questionnaire interviews, IOC = 0.92, Cronbach's alpha Coefficient = 0.804. Data were analyzed using descriptive statistics including percentage, mean, standard deviation and Chi – Square at the significance level of 0.05.

The results showed 1) physical activity found that most of the physical activities of physical movement and exertion at home or taking care of family members at home, intensive level of 63.33 percent, followed by physical activities for recreation, and physical exercise for 49.17 percent of intensive level and heavy physical activity of professional labor force with 47.50 percent, and 2) the relationship between personal characteristics and physical activities showed that personal characteristics were not significantly correlated with physical activities.

Key words: Physical activity, Teacher, High School

Corresponding author: Onanong Damkham, E-mail: onanong254027@gmail.com

บทนำ

การพัฒนาประชากรเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น หมายถึง ประชากรนั้นต้องมีสุขภาพอยู่ในระดับที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาองค์กรของตนสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพประชาชนก็คือการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกชนิดซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญและต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง (Yiammit, 2013) องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่าการมีสุขภาพที่ดีป้องกันโรคไม่ติดต่อควรมี “กิจกรรมทางกาย” เป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการออกกำลังกายอย่างหนักเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 75 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งการใช้กำลังกายนี้สามารถนับรวมจากการทำงาน การเดินทาง และการใช้กำลังกายในเวลาพักผ่อนเข้าด้วยกัน สามารถใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวัน อย่างการถูพื้น ทำสวน ยกของ ย้ายของ หรือแม้กระทั่งเดินซื้อของมาทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นได้ โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนชุดกีฬา เพียงแค่เรามีการขยับให้บ่อย และให้เพียงพอก็สามารถป้องกันโรคร้ายทั้งหลายและมีสุขภาพที่ดีได้ทั้งนี้ การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ นับเป็นปัญหาที่สำคัญ ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน แต่ยังส่งผลรวมไปถึงการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ หลายประเทศจึงให้ความสำคัญกับการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งในประเทศไทยก็มีการขับเคลื่อนเพื่อให้ประชาชนไทยได้มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมากขึ้น ผ่านการสร้างการรับรู้ถึงภัยคุกคามต่อสุขภาพ กิจกรรมที่ทำในแต่ละวันเป็นสิ่งที่สำคัญต่อภาวะสุขภาพ ตั้งแต่การนอนหลับไปจนถึงกิจกรรมที่ทำขณะตื่น มีผลการวิจัยระบุว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ อาทิ ในผู้ที่อายุ 18 ขึ้นไป “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” มีความสัมพันธ์กับอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และภาวะของเมตาบอลิกซินโดรมหรืออาจเรียกให้เข้าใจว่า “โรคอ้วนลงพุง” มีสาเหตุเริ่มต้นจากการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม กินอาหารมากเกินไป โดยเฉพาะอาหารที่มีน้ำตาล และไขมันสูง

ปัจจุบัน “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” คุกคามคนไทย เสี่ยงป่วยโรคเรื้อรังกระทรวงสาธารณสุขสำรวจพฤติกรรมการใช้ชีวิตคนไทย ช่วงเกือบ 10 ปีที่ผ่านมา พบว่าคนไทยเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอในแต่ละวันน้อยลงจนเข้าขั้นที่เรียกว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคเรื้อรัง และสาเหตุการเสียชีวิตในประเทศปีละกว่า 10,000 คน จากผลสำรวจพฤติกรรม ระบุตรงกันว่าข้อจำกัดเรื่องเวลาและหน้าที่ เป็นอุปสรรคในการที่จะลุกเดินเพื่อขยับร่างกายหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อบ่อย ๆ ซึ่งทำได้เพียงเวลาสั้นๆ เท่านั้น (Ministry of Public Health, 2017) นอกจากการทำงานแล้ว ยังมีอีกหลากหลายปัจจัย ที่ทำให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งได้โดยไม่รู้ตัว ผลสำรวจพฤติกรรมคนไทย โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าคนไทยส่วนหนึ่งมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง วันละ 14 ชั่วโมง ซึ่งไม่นับรวมเวลานอนหลับ ทั้งนี้นักวิจัยในรถยนต์ติดต่อกันหลายชั่วโมง ท่ามกลางสภาพจราจรที่แออัดบนท้องถนน การนั่งเรียนหนังสือติดต่อกันเป็นเวลานาน นั่งประชุม นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน โดยไม่มีการลุกเดิน รวมทั้งการนอนดูทีวีครั้งวัน หรือการนั่งแช่ผ่านหน้าจอสมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเข้าข่ายมี “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” ที่ทำให้เราขยับร่างกายน้อยลงและเสี่ยงปัญหาสุขภาพโดยไม่รู้ตัว ผลการวิจัยของหลายประเทศระบุตรงกันว่า พฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่งผลเสียต่อระบบการทำงานร่างกาย ตั้งแต่ระดับเซลล์ เช่น การหลั่งฮอร์โมนอินซูลินควบคุมระดับน้ำตาล ทำให้การเผาผลาญแป้ง ไขมัน ของร่างกายลดลง และผลสำรวจพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนไทย ของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าพฤติกรรมเนือยนิ่งต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนไทย มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนถึงร้อยละ 30 ทั้งยังเป็นต้นเหตุของ 4 โรคเรื้อรัง อาทิ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และมะเร็งรวมกันถึงร้อยละ 25 ขณะที่ผลด้านสุขภาพจิตพบว่า คนที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งประมาณ 1 ล้าน 6 แสนคน เป็นโรควิตกกังวล และกว่า 9 แสนคน เป็นโรคซึมเศร้า บางส่วนยังเสี่ยงทำร้ายตัวเอง

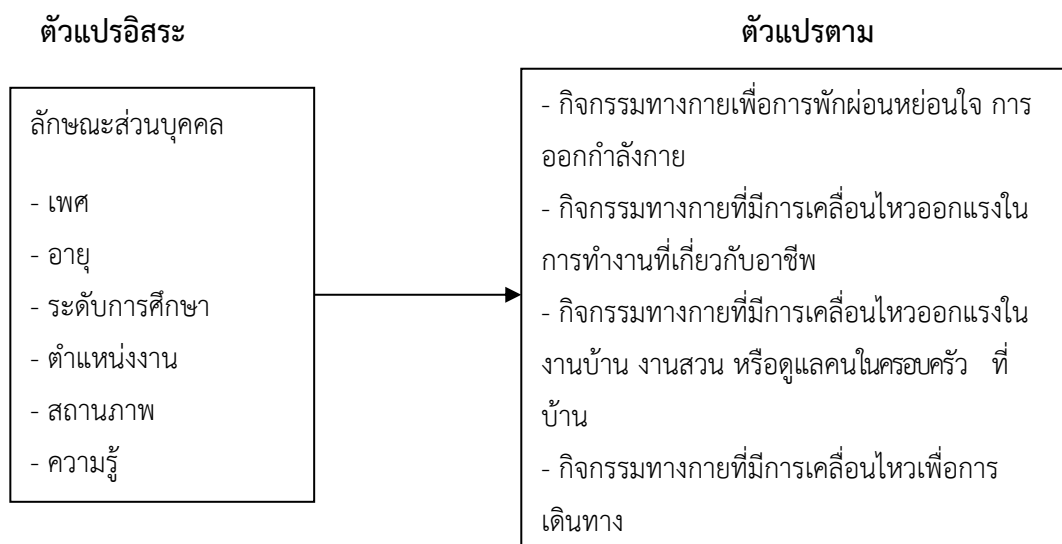
ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (TCELS) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้ระบุว่าโรคที่พบเป็นปัญหาคอขวดอันดับสองในด้านสุขภาพของครูคือ โรคอ้วน มาจากเรื่องการรับประทานอาหาร, การดื่มแอลกอฮอล์, ออกกำลังกายน้อย และความเครียดจากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายทราบว่าในต่างประเทศและประเทศไทยของเรามีปัญหาเกี่ยวกับประชากรในประเทศมีพฤติกรรมเคลื่อนไหวน้อยเกินไป ทำให้เกิดปัญหาในการพัฒนาประเทศเนื่องจากประชากรมีปัญหาทางด้านสุขภาพ

ดังนั้น การที่บุคคลกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงควรให้ความสำคัญในการดูแลและป้องกันพฤติกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยในบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนมัธยมศึกษา เนื่องจากหากจะผลิตกำลังของชาติให้มีคุณภาพที่ดีได้นั้นต้องเริ่มจากบุคคลต้นแบบที่มีพฤติกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายที่ดีด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา กิจกรรมทางกายของบุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนมัธยมใน อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สามารถใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนกระบวนการผลักดันนโยบายและแนวทางการปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อพัฒนาสุขภาพโดยรวมของบุคคลที่เป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาประเทศในอนาคตได้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการณ์กิจกรรมทางกายของครู โรงเรียนมัธยม ในอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคลกับกิจกรรมทางกาย

กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual framework)



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) เพื่อศึกษาสภาพการณ์กิจกรรมทางกาย และความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคลกับกิจกรรมทางกายของครู โรงเรียนมัธยมในอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูโรงเรียนมัธยมเขตอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ปี 2561 จำนวน 120 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ กรณีศึกษาครูโรงเรียนมัธยมเขตอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี สุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามทั่วไป และแบบสอบถามด้านการมีกิจกรรมทางกายซึ่งประยุกต์มาจากแบบสอบถามสากลด้านการมีกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลก (Global Physical Activity Questionnaire : GPAQ) และ (International Physical Activity : IPAQ) โดยแบบสอบถามประกอบไปด้วย

กิจกรรมในการทำงาน การเดินทางไป-กลับ ที่ต่าง ๆ กิจกรรมนันทนาการพฤติกรรมการนั่งของบุคลากรทางการศึกษา ในโรงเรียนลือคำหาญวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ ตำแหน่งการงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน หน่วยงานที่ปฏิบัติงาน ลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะสุขภาพทั่วไป ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ส่วนที่ 4 กิจกรรมทางกายที่พัฒนามาจากแบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Physical Activity Questionnaire : GPAQ) และ (International Physical Activity : IPAQ) (อัจฉราปุระคม และคณะ, 2556)

ซึ่งออกแบบและพัฒนาโดยผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลก เป็นชุดคำถามจำนวน 13 ข้อ เพื่อประเมิน กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกาย โดยกิจกรรมในแต่ละหมวดจะมีระดับความหนัก ค่อนข้างมากหรือมาก และระดับปานกลางแบ่งกิจกรรมเป็น 4 ตอนดังนี้

1. กิจกรรมทางกายเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจและการออกกำลังกาย
2. กิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ
3. กิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในงานบ้าน งานสวน หรือดูแลคนในครอบครัวที่บ้าน
4. กิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อการเดินทาง

คุณภาพเครื่องมือการวิจัย

การวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาแล้วนำเครื่องมือมาคำนวณค่า (Index of item Objective Congruence: IOC) และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขและปรับปรุงในเรื่องของภาษา ความเหมาะสม ของการใช้ภาษาให้สมบูรณ์อีกครั้งหนึ่ง จากการนำแบบประเมินที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญและปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินทำให้ทุกข้อคำถาม มากกว่า +0.5

การหาความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability) นำแบบสอบถามที่ได้ไปทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มที่ คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่โรงเรียนเดชอุดม อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี จากนั้นทำการ วิเคราะห์เพื่อแก้ไขให้มีคุณภาพ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ใน แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 0.79 และแบบทดสอบความรู้ใช้ หาค่าความเชื่อมั่น Kuder-Richardson [KR(20)] ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.76

การรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดหาทีมงานผู้ช่วยวิจัยเพื่อช่วยในการเก็บข้อมูล ซึ่งก่อนทำการเก็บข้อมูลจริง ทีมงานผู้ช่วยวิจัยจะได้รับการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเก็บข้อมูล ซึ่งทีมงานผู้ช่วยวิจัยได้ ทำการฝึกปฏิบัติจริงจนมีความชำนาญและผ่านการนำไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย จริงเพื่อทำ ให้ทราบถึงสภาพปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเพื่อนำมาปรับใช้และนำไปใช้กับสถานการณ์การเก็บข้อมูลจริงได้

ผู้วิจัยได้ดำเนินขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือเสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
2. เมื่อได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้ว ผู้วิจัยจึงจะทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนผู้อำนวยการโรงเรียนลือคำหาญวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และแจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอน รายละเอียดต่าง ๆ ของการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยนักวิจัย 12 คน โดยมีการประชุมชี้แจงทีมผู้ช่วยนักวิจัยให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเก็บแบบสอบถามพร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำถามทุกฉบับเพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วน
4. ผู้วิจัยพบบุคคลากรทางการศึกษา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนของการวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับ และการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พร้อมให้คำแนะนำและนัดหมายวันเวลาในการดำเนินการวิจัย
5. ผู้วิจัยทำการศึกษาโดยแบ่งกลุ่มประชากรออกเป็น 1 กลุ่ม คือประชากรกลุ่มบุคคลากรแบ่งการดำเนินการออกเป็น 3 สัปดาห์ ในการให้ทำแบบสอบถาม
6. การเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บไว้ในตู้เก็บเอกสารที่มีการล็อคแน่นหนาด้วยกุญแจ ผู้ที่สามารถเข้าถึงกุญแจได้มีเพียง 2 คน คือ ผู้วิจัยหลัก และผู้วิจัยรองเท่านั้น ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะนำมาใช้เฉพาะในการวิจัยนี้เท่านั้น และข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับไม่มีการเปิดเผยชื่อ-สกุลของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยมีการใช้รหัสแทนชื่อและข้อมูลส่วนตัวที่ไม่สามารถเชื่อมโยงไปสู่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ การนำเสนอผลงานวิจัยในภาพรวมจะไม่มีผลกระทบต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้วข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นระยะเวลา 1 ปี หลังจากนั้นจะทำการทำลายเอกสารสำหรับข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจะลงรหัสตัวเลขแทนข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation), ร้อยละ (Percentage) หาความสัมพันธ์โดยใช้ ไคสแควร์

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) (n=120)	ร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	38	31.67
หญิง	82	68.33
อายุ Max = 63, Min = 21, $\bar{X}$ = 42.22, S.D. = 12.934		
สถานภาพ		
โสด	46	38.3
สมรส	67	55.83
ม่าย/หย่า/แยกกันอยู่	7	5.83
ตำแหน่ง		
ครู ค.ศ.1	8	6.67
ครู ค.ศ.2	6	5.00
ครู ค.ศ.3	69	57.50

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) (n=120)	ร้อยละ (%)
ครู ค.ศ.4	0	0
ครู ค.ศ.5	0	0
ครูอัตราจ้าง	20	16.67
นักศึกษาฝึกประสบการณ์	13	10.83
ครูผู้ช่วย	4	3.33
ระดับการศึกษา		
กำลังศึกษาปริญญาตรี	15	12.50
จบการศึกษาปริญญาตรี	62	51.67
จบการศึกษาปริญญาโท	43	35.83
จบการศึกษาปริญญาเอก	0	0
หน่วยงานที่ปฏิบัติ/ฝ่าย/แผนก		
การเงิน	4	3.333
กิจการ	2	1.67
บริหารทั่วไป	2	1.67
บริหารบุคลากร	2	1.67
ผู้สอน	83	69.12
วิชาการ	8	6.67
โสตทัศนศึกษา	1	0.83
รายได้เฉลี่ย/เดือน Max = 70,000 , Min = 9,000 , $\bar{X}$ = 38,990		

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของครูโรงเรียนมัธยมใน อำเภวารินชำราบจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 120 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศ หญิง ร้อยละ 68.33 มีอายุเฉลี่ย 42.22 ปี (SD.= 12.93) สถานภาพสมรส ร้อยละ 55.83ตำแหน่งส่วนใหญ่คือ ครู ค.ศ.3 ร้อยละ 57.50 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่คือ ปริญญาตรี ร้อยละ 51.67 บุคลากรส่วนใหญ่อยู่ในสายการสอนร้อยละ 69.12 และค่าเฉลี่ยรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 38,990 บาท

ตารางที่ 2 ภาวะสุขภาพทั่วไป

ภาวะสุขภาพทั่วไป	Max	Min	$\bar{X}$	S.D
น้ำหนัก	120.00	37.00	62.87	14.09
ส่วนสูง	185.00	149.00	162.80	8.59
ดัชนีมวลกาย	40.60	15.60	23.61	4.57
เส้นรอบเอว	110.00	61.00	78.74	9.70

ภาวะสุขภาพทั่วไป	จำนวน (คน) (n=120)	ร้อยละ (%)
โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	80	66.67
โรคหัวใจและหลอดเลือด	2	1.67
โรคกระดูก กล้ามเนื้อและข้อ	3	2.50
โรคโลหิตจาง	4	3.33
โรคเบาหวาน	1	0.83
โรคไทรอยด์	2	1.67
โรคภูมิแพ้	11	9.17
ไขมันในเลือดสูง	12	10.00
โรคตับ	1	0.83
โรคไต	0	0
อื่นๆ	3	2.50

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเฉลี่ย 62.87 ส่วนสูงเฉลี่ย 162.80 ดัชนีมวลกายเฉลี่ย 23.61 เส้นรอบเอวเฉลี่ย 78.74 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 66.67 โรคที่พบจากการวินิจฉัยของแพทย์ส่วนใหญ่คือ ไขมันในเลือดสูงร้อยละ 10 รองลงมา คือ โรคภูมิแพ้ ร้อยละ 9.17 และโรคโลหิตจาง ร้อยละ 3.33 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ระดับการมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	คน (n=120)	ร้อยละ (%)
ระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายระดับดีมาก	92	76.67
ระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายระดับดี	13	10.83
ระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายระดับพอใช้	14	11.67
ระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายระดับปรับปรุง	1	0.83

จากตารางที่ 3 พบว่า ส่วนใหญ่ครูในโรงเรียนมัธยมมีระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับดีมาก ร้อยละ 76.67 รองลงมาคือ ระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายระดับพอใช้ ร้อยละ 11.67 และระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายระดับดี ร้อยละ 10.83 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 การประเมินระดับกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรง หรือออกกำลังกาย

กิจกรรมทางกาย	ระดับหนัก	ร้อยละ (%)	ระดับปานกลาง	ร้อยละ (%)
ตอนที่ 1 กิจกรรมทางกายเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกาย	59	49.17	61	50.83
ตอนที่ 2 กิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในการทำงานเกี่ยวกับอาชีพ	57	47.50	63	52.50
ตอนที่ 3 กิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในงานบ้านงานสวน หรือดูแลคนในครอบครัวที่บ้าน	76	63.33	44	36.67
ตอนที่ 4 กิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อการเดินทาง	31	25.83	89	74.17

จากตารางที่ 4 พบว่า ส่วนใหญ่ผู้มีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในงานบ้านงานสวน หรือดูแลคนในครอบครัวที่บ้านระดับหนัก ร้อยละ 63.33 รองลงมาคือ กิจกรรมทางกายเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกายระดับหนัก ร้อยละ 49.17 และการมีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงการทำงานเกี่ยวกับอาชีพระดับหนัก ร้อยละ 47.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 การหาความสัมพันธ์ของลักษณะส่วนบุคคลกับการมีกิจกรรมทางกาย

ตัวแปร	χ^2	df	P-value
เพศ	0.437	1	0.509
อายุ	0.022	1	0.881
สถานภาพ	1.268	2	0.581 Exact Sig.(2-sided)
ตำแหน่ง	5.337	5	0.394 Exact Sig.(2-sided)
ระดับการศึกษา	0.824	2	0.662
ความรู้	5.147	3	0.128 Exact Sig.(2-sided)

จากตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล พบว่า ลักษณะส่วนบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศ หญิง ร้อยละ 68.33 มีอายุเฉลี่ย 42.22 ปี (SD.= 12.93) สถานภาพสมรส ร้อยละ 55.83 ตำแหน่งส่วนใหญ่คือ ครู ค.ศ.3 ร้อยละ 57.50 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ คือ ปริญญาตรี ร้อยละ 51.67 บุคลากรส่วนใหญ่อยู่ในสายการสอน ร้อยละ 69.12 และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 38,990 บาท น้ำหนักเฉลี่ย 62.87 ส่วนสูงเฉลี่ย 162.80 ดัชนีมวลกายเฉลี่ย 23.61 เส้นรอบเอวเฉลี่ย 78.74 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็น ร้อยละ 66.67 โรคที่พบจากการวินิจฉัยของแพทย์ส่วนใหญ่คือ ไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 10 รองลงมาคือ โรคภูมิแพ้ ร้อยละ 9.17 และโรคโลหิตจาง ร้อยละ 3.33

ระดับการมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่บุคลากรในโรงเรียนมัธยมมีระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับดีมาก ร้อยละ 76.67 รองลงมาคือ ระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายระดับพอใช้ ร้อยละ 11.67 และระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายระดับดี ร้อยละ 10.83 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความรู้ในการนั่งทำงาน การนั่งเรียนหนังสือการนั่งประชุม การนั่งดูโทรทัศน์ นั่ง หรือนอนเล่นโทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 98.33 รองลงมา คือ การออกกำลังกายจัดเป็นกิจกรรมทางกายที่มีแบบแผน มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 96.67 และสมดุลของพลังงานที่ได้จากการกินอาหารและการใช้พลังงาน จากการมีกิจกรรมทางกายมีผลต่อการควบคุมน้ำหนัก และภาวะสุขภาพ ร้อยละ 95.83 ตามลำดับ และระดับการมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจากบุคลากรที่ทำแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 120 คน พบว่า ส่วนใหญ่แล้วบุคลากรในโรงเรียนมัธยมมีระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับดีมาก ร้อยละ 76.67 รองลงมาคือ ระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายระดับพอใช้ ร้อยละ 11.67 และระดับการมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายระดับดี ร้อยละ 10.83

ระดับการมีกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในงานบ้านงานสวน หรือดูแลคนในครอบครัวที่บ้านระดับหนัก ร้อยละ 63.33 รองลงมาคือ กิจกรรมทางกายเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกายระดับหนัก ร้อยละ 49.17 และการมีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงการทำงานที่เกี่ยวข้องกับอาชีพระดับหนัก ร้อยละ 47.50 และพบว่าบุคลากรมีกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่คือ การมีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ เป็นกิจกรรมการทำงานที่ต้องออกแรงเล็กน้อยติดต่อกันครั้งละมากกว่า 10 นาที อาทิ การนั่งทำงาน หน้าคอมพิวเตอร์ การนั่งประชุม การนั่งเย็บ หรือเรียงเอกสาร เป็นต้น ร้อยละ 84.17 และการมีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหว การออกแรงในงานบ้านงานสวน หรือดูแลคนในครอบครัวที่บ้าน เป็นกิจกรรมการทำงานบ้านที่ต้องออกแรงพอประมาณ หรือเหนื่อยพอควร ติดต่อกันครั้งละมากกว่า 10 นาที ร้อยละ 84.17 รองลงมาคือ การมีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ ที่ต้องออกแรงพอประมาณหรือเหนื่อยพอควรติดต่อกันครั้งละมากกว่า 10 นาที อาทิ การยืนสอนบรรยาย การเดินนิเทศงาน การปฏิบัติงานในห้องเรียน การเดินอย่างรวดเร็วการเดินขึ้นบันได ส่งเอกสาร การเตรียมแลป เป็นต้น ร้อยละ 83.33 และกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง ในงานบ้าน งานสวน หรือดูแลคนในครอบครัวที่บ้าน โดยปกติมีหน้าที่ทำงานบ้านเป็นประจำ ร้อยละ 79.17 ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคลกับกิจกรรมทางกาย พบว่า เพศ อายุ สถานภาพ ตำแหน่งงาน ระดับการศึกษา ความรู้ ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลของการวิจัยในครั้งนี้ สามารถบอกได้ว่าระดับกิจกรรมทางกายของบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนมัธยม อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เป็นอย่างไร สามารถนำมาใช้ในการวิจัยเชิงทดลองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพจากภาวะน้ำหนักเกิน โดยผู้วิจัยเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้ 1) สามารถนำไปเป็นแนวทางในการขยายผลการศึกษาวิจัยในด้านความรู้กับกิจกรรมทางกายในกลุ่มประชากรกลุ่มอื่นต่อไป เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของบุคคลทุกกลุ่มวัย เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพจากภาวะน้ำหนักเกิน 2) ควรมีการสอดแทรกโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ให้กับกลุ่มตัวอย่างโดยให้ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ และจัดกิจกรรมออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพจากภาวะน้ำหนักเกิน และ 3) ควรมีการกำหนดระยะเวลาในการลงเก็บข้อมูล โดยสอบถามจากทางกลุ่มตัวอย่างขอความอนุเคราะห์ในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมในการลงเก็บข้อมูล

References

- Chalanupap, B. (2009). A Study of the Relationship between Health Care Attitude and Exercise Behavior of Working Age Persons in Bangkok Metropolis. Master Thesis, Bangkok University.
- Folk doctor. (2017). Sedentary Life. [Blog]. Retrieved from <https://www.doctor.or.th>.
- Maopetch, K. (2012). Exercise Behavior of Personnel at Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus. Research, Kasetsart University.
- Montien Thongnoppakhun. (2016). Factors Related to Physical Activity of Working People in Map Ta Phut, Rayong. Master Thesis, Burapa university
- Office of the Health Promotion Fund. (2015). Questionnaire for Children Aged 14 - 17 Years, Physical Activity Survey in Thai Children and Youth 2015. [Blog]. Retrieved from <http://www.parc-thaihealth.com>.
- Patanakhuha, S. (2015). The Effect of Decreasing Sitting and Lying Activities on Risk Factors for Cardiovascular Disease of Spinal cord Injury. Master Thesis, Chiang Mai University.
- Taengthai, T. (2009). Behavior and Exercise Needs of Dhurakij Pundit University Personnel and Students. Master Thesis, Dhurakijpundit University
- Thai PBS. (2016). Sedentary Behavior Threatens Thais at Risk of Distress. [Blog]. Retrieved from <https://news.thaipbs.or.th>.
- Wanwaja, C. (2012). Thai Children Inertial Research Project to Reduce Sluggish Behavior in Thai Children and Adolescents. [Blog]. Retrieved from <http://www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th>
- Wisutphanich, W. Quality Testing of International Short Physical Activity Questionnaire for the Thai Population Aged 15-65 Years. Faculty of Physical Education Journal, 15(Special Edition), 2-10.
- Yiammit, C. (2013). A Study of Exercise Behavior of Rambhai Barni Rajabhat University Students in Academic Year 2011. Master Thesis, Srinakharinwirot University.