

บทวิจัย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในเขตอำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร

ชอุทัย น้อยจันทร์ลา*
พีรญา อึ้งอุตรภักดิ์**

บทคัดย่อ

ปัจจุบันประชากรไทยมีการออกกำลังกายน้อยมาก เมื่อเทียบกับประชากรทั้งประเทศ การศึกษาแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในเขตอำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร โดยประยุกต์ตามแนวคิด PRECEDE – PROCEED Model ในระยะที่ 4 ของ Green and Kreuter. กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 360 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วนประชากร เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการถดถอยโลจิสติกทวิ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.8 ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกร้อยละ 41.4 และไม่ได้ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ร้อยละ 58.6 มีระดับปัจจัยนำด้านความรู้ด้านเจตคติ และด้านการรับรู้สภาวะสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 85.8, 88.6 และ 50.0 ตามลำดับ ได้รับการสนับสนุนทางปัจจัยเอื้อ ด้านสถานที่ ด้านวัสดุอุปกรณ์ ด้านการรับรู้ข่าวสาร และด้านนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ร้อยละ 71.1 และได้รับการสนับสนุนทางปัจจัยเสริมจากครอบครัว จากเพื่อนบ้าน และจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข) ร้อยละ 55.3 นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ได้แก่ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก และ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยมี *P-value* เท่ากับ 0.049 และ 0.028 ตามลำดับ และ Adjusted OR เท่ากับ 1.192 และ 1.181 ตามลำดับ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการดำเนินการค้นหาความต้องการของประชาชน ในการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆ ภายในชุมชน และส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีองค์ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง โดยการจัดกิจกรรมในการพัฒนาองค์ความรู้ ความเข้าใจที่ดีต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับประชาชนและมีความสามารถในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้คนในชุมชนมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และบุคคลในครอบครัวควรให้การสนับสนุนในการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งการสนับสนุนจากครอบครัวยังเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี เป็นการสร้างความรัก ความสามัคคี โดยการให้กำลังใจ ให้เวลาหรือเข้าร่วมการออกกำลังกาย เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงต่อไป

คำสำคัญ: การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก; อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

* นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร

** ผู้รับผิดชอบหลัก อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

Factors Affecting Aerobic Dance Exercise among Village Health Volunteers, Muang Phichit, Phichit Province

Chuthima Noychanla*

Piraya Aungudornpukdee**

ABSTRACT

The current population of Thailand exercises very little when compared with populations in other countries. This cross-sectional study aimed to determine factors affecting aerobic dance exercise among village health volunteers in Muang Phichit, Phichit Province. The concept PRECEDE - PROCEED Model in Phase 4 of the Greenand Kreuter. was applied. A total of 360 village health volunteers were recruited using stratified random sampling method based on population proportion. They were interviewed using structured questionnaires. The data were analyzed using binary logistic regression analysis.

The results showed that most participants were female (75.8%), did and did not exercise with aerobic dance (41.4 and 58.6%, respectively). They exhibited very high levels of knowledge, attitude and health perception concerning aerobic dance exercise (85.8, 88.6 and 50.0%, respectively). They were supported for exercising with aerobic dance about location, material, information and policy at 71.1%. Further, they were supported by family members, community members and public health officers at 55.3%. Moreover, the factors affecting aerobic dance exercise included knowledge about aerobic dance exercise (adjusted OR 1.192) and family support (adjusted OR 1.181) with 95% significance, and P-value 0.049 and 0.028, respectively.

Exercise groups or clubs should be set up in communities by relevant agencies. Also, village health volunteers should be encouraged to improve their knowledge regarding exercising properly using prescribed activities and to serve as role models for villagers. Additionally, family members should provide support. This constitutes a basic factor contributing to the forging of good relationship, by encouraging, providing time, or joining in the exercise.

Keywords: Aerobic dance exercise; Village health volunteers

* Graduate students, Master of Public Health, Naresuan University, e-mail: angel_jang_zaa@hotmail.com

** Corresponding Author, Professors, Faculty of Public Health, Naresuan University