

ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุข  
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

**Knowledge, Attitude and Practice related to Physical Exercise among Health Volunteers in  
Amphoe Meuang, Nong Bua Lam Phu Province**

ปัญญาพร ภาศิริ (Panjaporn Pasiri)\* ดร.ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์ (Dr.Piyathida Kuhirunyaratn)\*\*

**บทคัดย่อ**

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์ คือ ศึกษา ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุข ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา สุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ คำนวณขนาดตัวอย่างได้ 222 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามชนิดตอบเอง มีค่า reliability ของแบบวัดความรู้มีค่า KR20 เท่ากับ 0.56 แบบวัดทัศนคติ มีค่า Cronbach Alpha เท่ากับ 0.77 และ การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่า Cronbach Alpha เท่ากับ 0.64 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Program SPSS สถิติที่ใช้คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย SD มัชฐาน Inter-quartile rang, 95% CI และ independent sample t test อัตราตอบกลับคิดเป็นร้อยละ 95 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิงคิดเป็นร้อยละ 74.3 อายุเฉลี่ยคิดเป็น 47.54 (SD 8.25) ปี เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายคิดเป็น ร้อยละ 53.2 นอกจากนี้ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้คิดเป็น 18.02 (SD 2.48) (95%CI 16.39, 18.36) คะแนน เมื่อเทียบคะแนนเต็ม 22 คิดเป็นร้อยละ 81.91 มีระดับความรู้ในระดับดี ค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติคิดเป็น 3.36 (SD 0.27) (95%CI 3.32, 3.29) คะแนน เมื่อเทียบคะแนนเต็ม 4 คิดเป็นร้อยละ 84 มีระดับทัศนคติ ในทางบวก และมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ (มี 3 ระดับ) = 2.19 (SD 0.23) (95%CI 2.16, 2.22) เมื่อเทียบคะแนนเต็ม 3 คิดเป็นร้อยละ 73 มีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้พบว่า อายุ และการเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีผลต่อการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) จึงควรมีการให้อบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับ อสม. เพื่อให้ ความรู้ สร้างทัศนคติที่ดีและเกิดความเข้าใจ เพื่อนำสู่ปฏิบัติต่อไป

**ABSTRACT**

This study aims to assess knowledge, attitude and practice related to physical exercise among health volunteers in Amphoe Meuang, Nong Bua Lam Phu Province. The descriptive study was conducted. Sample calculation was reveal 222 sample by using systematic sampling. Self administration questionnaire was employed. The reliability of the measurement knowledge is KR20 was 0.56, attitude with the Cronbach Alpha was 0.77 and practice the exercises with the Cronbach Alpha value. 0.64. Data were analyzed using the Program SPSS used were frequency, percentage, mean, SD, median, Inter-quartile rang, 95% CI and independent sample t test. Response was 95 percent. The majority of sample was female. The mean age of sample was of 47.54 (SD 8.25) years. There was 53.2 percent of sample physical exercise trained. This study found the average score of knowledge was 18.02 (SD 2.48) (95% CI 16.39, 18.36) compare to a total score 22 representing 84 percent as good level. The average score of attitude towards physical exercise was 3.36 (SD 0.27) (95% CI 3.32, 3.29) compared to a total of 4, representing 84 percent as good level and the average score of physical exercise practice was 2.19 (SD 0.23) (95%CI 2.16, 2.22) compared to a total of 3, representing 73 percent as moderate level. This study also found age and physical exercise trained was statistically different in mean score physical exercise practice ( $p < 0.05$ ). Therefore, physical exercise special training recommended for health volunteers regards to improve adequate knowledge, create positive attitude to improve the physical exercise practice.

**คำสำคัญ:** การออกกำลังกาย อาสาสมัครสาธารณสุข

**Key Words:** Physical exercise, Health Volunteers

\* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสุขภาพชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**บทนำ**

สังคมยุคโลกาภิวัตน์ ได้ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิถี และ พฤติกรรม การดำเนิน ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ แต่กลับมีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกาย/การออกกำลังกายที่ลดลง ประกอบกับการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมคือ บริโภคอาหารที่มีรสหวาน มัน และเค็มมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็บริโภคผักและผลไม้มีน้อยลง ทั้งหมดนี้ส่งผลให้คนไทยเกิด “โรควิถีชีวิต” ซึ่งหมายถึงโรคที่เกิดจากพฤติกรรม เช่น ภาวะ น้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นภาวะของเมตาบอลิกซินโดรม (Metabolic Syndrome) ที่เป็น ปัญหาต้นตอของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองอุดตัน ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และ โรคมะเร็ง เป็นต้น นอกจากนี้องค์การอนามัยโลกยังรายงานผลการศึกษ จากประเทศต่างๆ ที่สอดคล้องกันว่า ภาวะการตาย เจ็บป่วย และพิการที่เป็นผลมาจากโรควิถีชีวิต เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน นั้น เกิดขึ้นจากปัจจัยหลัก คือการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และการขาดการ ออกกำลังกายหรือการขาดกิจกรรมทางกาย (Physical Inactivity) ร่วมกับปัจจัยเสริมอื่นเช่นการสูบบุหรี่และ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ประเทศไทย ได้กำหนดให้การออกกำลังกาย เป็นยุทธศาสตร์ของชาติ โดยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ได้กำหนด ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่ สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ โดยหนึ่งในนั้นได้ ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มี สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อม ที่น่าอยู่ รวมไปถึงแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ที่ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนา สุขภาพคนไทยไว้อย่างชัดเจน และหนึ่งในเป้าหมาย ของการพัฒนาสุขภาพคนไทยนั้นก็คือ งานสร้างเสริม สุขภาพเชิงรุกที่สามารถสร้างปัจจัยพื้นฐานของการมี

สุขภาพดี สำหรับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554) ก็ได้มีการกำหนดวิสัยทัศน์ไว้อย่าง ชัดเจนว่า เด็ก เยาวชน และประชาชนเล่นกีฬาและออก กกำลังกายอย่างถูกต้องจนเป็นวิถีชีวิต มีสุขภาพ และ สมรรถภาพที่ดี นอกจากนี้ ในแผนยุทธศาสตร์ของ กรมอนามัย พ.ศ. 2553-2556 ก็ได้กำหนดการแก้ไข ปัญหาโรคอ้วนคนไทย เป็นหนึ่งในประเด็น ยุทธศาสตร์ โดยมีเป้าประสงค์ให้ประชาชนมี พฤติกรรมสุขภาพตามหลักการ 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์) การกำหนดให้การออกกำลังกายเป็น วาระที่สำคัญของประเทศ ตลอดจนการมีนโยบายและ แผนระดับชาติที่ชัดเจน จะช่วยให้การดำเนินงาน การ สนับสนุน ตลอดจนการประสานงานระหว่างฝ่าย ระหว่างองค์กร มีความสอดคล้องและมีทิศทางที่ เป็นไปในทางเดียวกัน

ผลสำรวจล่าสุด ในพ.ศ. 2554 พบว่าคนไทย ออกกำลังกายลดลงกว่า พ.ศ. 2550 ประมาณร้อยละ3 สะท้อนถึงการที่ต้องทบทวนปรับยุทธศาสตร์การออก กกำลังกายที่ผ่านมา ผลการสำรวจพฤติกรรมการออก กกำลังกายของคนไทยอายุ 11 ปีขึ้นไป พ.ศ.2554 พบว่า ลดลงกว่าปีที่ผ่านมาประมาณร้อยละ 3 กล่าวคือ จาก ร้อยละ 29.0-29.6 ใน พ.ศ.2546-2550 เป็นร้อยละ 26.1 ใน พ.ศ. 2554 อย่างไรก็ตาม มีเพียงไม่ถึง 1 ใน 3 ของ ประชากรไทยเท่านั้นที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แม้ว่า รัฐบาลมีนโยบายสนับสนุนให้คนไทยหันมาออกกำลังกายอย่างจริงจังตั้งแต่ พ.ศ. 2545 เป็นต้นมา

จังหวัดหนองบัวลำภู มีหน่วยงานองค์กร ต่างๆที่เกี่ยวข้องส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย หลายหน่วยงาน เช่น สำนักงานจังหวัดหนองบัวลำภู สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดหนองบัวลำภู สำนักงาน การท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดหนองบัวลำภู สำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู องค์การบริหารส่วน จังหวัดหนองบัวลำภู เทศบาลเมืองหนองบัวลำภู และ ชมรมชาโลกเอกจังหวัดหนองบัวลำภู ซึ่งกิจกรรมที่ ดำเนินการได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกาย "ชาเส้นจ้ ะเดี่ยว" การแข่งขัน Street Soccer ด้านกีฬาเสฟติด การ

แข่งขันกีฬาพื้นบ้านชาโลกเถก ประเภท ชาย หญิงและ เชนนานาชาติ (เขตต่างชาติ) เป็นต้น แต่จากการสำรวจ ยังพบว่าประชาชน บุคลากรทางด้านสาธารณสุขเองยัง ออกกำลังกายได้ไม่ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์

อย่างไรก็ตามยังไม่พบรายงานว่ามี การสำรวจเกี่ยวกับเรื่องความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตัว การ ออกกำลังกายในอาสาสมัครสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา และสาเหตุที่ผู้วิจัยเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขเพราะ ถือว่าเป็นบุคลากรที่มีความเกี่ยวข้องกับภาวะทาง สุขภาพ อยากทราบว่าบุคลากรสุขภาพเองมีความรู้ ทักษะ การปฏิบัติตัว ในการออกกำลังกายเป็น อย่างไร ซึ่งจะนำผลการวิจัยไปใช้วางแผนแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีของประชาชนต่อไป

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู
2. เพื่อศึกษาระดับทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายในอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู
3. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายในอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

**คำนิยามเชิงปฏิบัติการ**

**อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)** หมายถึง ผู้ที่ได้รับการคัดเลือก และสมัครใจเป็นตัวแทนทำงานด้านสาธารณสุขในเขตรับผิดชอบสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

**ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย** หมายถึง ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ซึ่งได้แก่ ประเด็นของ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และ หลักสำคัญในการออกกำลังกาย วัดโดย แบบสอบถาม

วัดความรู้ประกอบไปด้วยเนื้อหา ประโยชน์ของการ ออกกำลังกาย และหลักสำคัญในการออกกำลังกาย คำถามมี 3 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกตอบในลักษณะใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่ จำนวน 22 ข้อ โดยการแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามคะแนนเฉลี่ยออกเป็น 2 ระดับ คือค่าคะแนน น้อยกว่าหรือเท่ากับ 79 คะแนนหมายถึงมีความรู้ระดับ ปานกลางมีค่าคะแนน มากกว่า 80 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความรู้ระดับดี

**ทัศนคติ** เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกทางด้านความคิดความรู้สึก ความเชื่อ ความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นด้วย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งวัดขอบเขตของทัศนคติเรื่องการออกกำลังกายในอาสาสมัครสาธารณสุขโดย แบบวัดทัศนคติ จำนวน 10 ข้อ มีเกณฑ์การตัดสินคือ ตอบ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง วัดโดย แบบสอบถาม ทัศนคติมาตรวัด 4 ระดับคือ ถ้าตอบ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 10 ข้อ แปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยระดับ ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามคะแนนเฉลี่ย ออกเป็น 2 ระดับ ดังนี้ มีค่าคะแนน น้อยกว่าหรือเท่ากับ 79 คะแนน หมายถึง มีความทัศนคติทางลบ มีค่าคะแนน มากกว่า 80 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความทัศนคติทางบวก

**การปฏิบัติตัว** เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง การได้กระทำประจำหรือซ้ำ ๆ จนเคยชินหรือ เป็นนิสัยในช่วงระยะหนึ่ง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบบ วัดการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี มีจำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การตอบคือ ประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง ) บางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ บางครั้ง (1-3 ครั้ง /สัปดาห์) และไม่เคยปฏิบัติ หมายถึงไม่ปฏิบัติเลย วัดโดย แบบสอบถาม มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 15 ข้อแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย ระดับการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตาม

คะแนนเฉลี่ยออกเป็น 2 ระดับ ดังนี้ มีค่าคะแนน น้อยกว่าหรือเท่ากับ 79 คะแนน หมายถึง มีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนมากกว่า 80 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับดี

**วิธีการวิจัย**

เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ หมายถึง อสม. ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ซึ่งประกอบด้วย 20 รพ.สต. 2 PCU คือ รพ.สต.หัวนา รพ.สต.หนองบัวโสม รพ.สต.ทุ่งโปรง รพ.สต.นาเลิง รพ.สต.บ้านพร้าว รพ.สต.ป่าไม้งาม รพ.สต.หมากเลื่อม รพ.สต.ดอนยานาง รพ.สต.โนนคูณ รพ.สต.หนองหว้า รพ.สต.หนองบัวเหนือ รพ.สต.นาค้ำไทร รพ.สต.ช่องไ้ รพ.สต.หัวลิก รพ.สต.นามะเฟือง รพ.สต.โคกกลาง รพ.สต.บ้านบก รพ.สต.ยางหลวงเหนือ รพ.สต.หัวใจ รพ.สต.โนนสมบูรณ์ ศูนย์แพทย์ รพท.นภ และ PCU วีระพลการแพทย์ จำนวน 2,402 คน คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม winPepi เมื่อ กำหนด ค่า Confidence level 95% กำหนด ค่า Acceptable difference 0.75 % of mean Allowable coefficient of variation 0.056 (5.61%) ซึ่งคำนวณจากค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้จากการศึกษาเบื้องต้น ใน อสม. ที่ อ. โนนสัง จำนวน 30 คน โดย จำนวน อสม. ใน อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู มีจำนวน 2,402 คน และค่า expected loss of subjects คิดเป็น 10% ได้ขนาดตัวอย่าง 222 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic Sampling) โดยนำรายชื่อจำนวน อสม. อำเภอเมืองมาเรียงกัน จำนวน 1,2,3,4 จนถึง 2,402 คน ผู้วิจัยได้จำนวนที่ 5 เป็นจำนวนเริ่มต้น จากนั้นนำค่า sampling interval เท่ากับ 10.82 สุ่มตัวอย่างตามจำนวน อสม.ทั้งหมด จนได้กลุ่มตัวอย่างครบ 222 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือแบบสอบถามชนิดตอบเอง ซึ่งพัฒนาโดยนักวิจัย ประกอบไปด้วย 4 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบสอบถาม ลักษณะทางประชากร

ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพ อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง ประสิทธิภาพการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ของประชากรกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และหลักสำคัญในการออกกำลังกาย ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตรับผิดชอบของอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู และส่วนที่ 4 แบบ สอบถาม การปฏิบัติตัวการออกกำลังกาย

แบบสอบถามที่ศึกษาได้สร้างขึ้น ได้ทำการตรวจสอบแก้ไข ปรับปรุงความสมบูรณ์ของเนื้อหา เพื่อให้ตรงตามเนื้อหาที่ต้องการวัดแล้วจำนวน 3 ท่าน ในส่วนแบบสอบถาม คำนวณค่า reliability ได้คือแบบวัดความรู้หา มีค่า KR20 = 0.56 แบบวัดทัศนคติมีค่า Cronbach Alpha เท่ากับ 0.77 และ การปฏิบัติมีค่า Cronbach Alpha เท่ากับ 0.64

เก็บรวบรวมข้อมูล โดยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในการออกหนังสือขออนุญาตการทำวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูลถึงสาธารณสุขอำเภอเมืองหนองบัวลำภูในการทำวิจัยในครั้งนี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ผ่านการอบรมทำความเข้าใจแล้วจำนวน 5 คน ซึ่งในเขตรับผิดชอบอำเภอเมืองแบ่ง รพ.สต.ออกเป็น 5 โซน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยส่งแบบสอบถามตามรายชื่อที่สุ่มได้ทางจดหมายไปยัง อสม. ที่ทำการสุ่มรายชื่อได้ และให้เวลาในการทำแบบสอบถามประมาณ 1 วัน จากนั้นให้ อสม.นำแบบสอบถามที่ปิดผนึกซองโดยไม่ต้องระบุชื่อของตนเอง นำมาส่งในวันประชุมประจำเดือนของ อสม.ในแต่ละ รพ.สต.นั้นๆ โดยส่งไปยังกล่องที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้เตรียมไว้ให้ การวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณาขกเว้น การพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ HE 571428

การจัดการข้อมูลดำเนินการโดยนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ ความน่าเชื่อถือ เมื่อตรวจสอบข้อมูลเรียบร้อยแล้วให้นำข้อมูลที่ได้นำมาทำการลงรหัสนำเข้าข้อมูลโดยผู้วิจัยลงรหัสตามคู่มือ และข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบและลงรหัสครบถ้วนแล้ว จะถูกนำเข้าข้อมูลแบบ data double entry เพื่อเป็นการควบคุมคุณภาพของการบันทึกข้อมูลโดยข้อมูลในแบบสอบถามชุดเดียวกันผู้วิจัยทำการคีย์ข้อมูล 1 แพ้ม และผู้ช่วยผู้วิจัยทำการคีย์ข้อมูลอีก 1 แพ้ม เมื่อเสร็จสิ้นข้อมูลทั้ง 2 แพ้มจะถูกนำมาเปรียบเทียบความถูกต้อง ความเป็นไปได้ และความสอดคล้องของข้อมูล หากพบข้อผิดพลาดก็จะดำเนินการแก้ไขให้ถูกต้องตรงตามแบบสอบถามฉบับจริง ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้ Program SPSS สถิติที่ใช้คือ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มัชฐาน Inter-quartile rang, 95% CI และ independent sample t test

**ผลการวิจัย**

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

อัตราการตอบกลับร้อยละ 95 พบว่า อสม. ส่วนใหญ่เป็นหญิง อายุเฉลี่ยเป็นวัยกลางคน (47.54 SD 8.25 ปี) โดยส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีอาชีพเกษตรกร จบการศึกษาระดับประถมศึกษา มีมัธฐานของรายได้ 5000 บาท ต่อเดือน (IQR=2500) ระยะเวลาในการเป็น อสม. มีค่าเฉลี่ยคิดเป็น 11.79 ปี (SD=8.13) และประมาณครึ่งหนึ่งของ อสม. เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ตารางที่ 1)

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามลักษณะข้อมูลทั่วไป

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	57	25.7
หญิง	165	74.3
อายุเฉลี่ย 47.54 ปี (SD 8.25) min 22 max 73		
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	23	10.4
คู่	172	77.5
หม้าย	11	5.0
หย่า/แยก	16	7.2
<b>อาชีพ</b>		
เกษตรกร	156	70.3
ค้าขาย	24	10.8
รับจ้าง	42	18.9
<b>การศึกษา</b>		
ประถมศึกษา	131	59.0
มัธยมศึกษา	75	33.8
อนุปริญญา	11	5.0
ปริญญาตรี	5	2.3
รายได้ มัชฐาน = 5000 บาท (IQR=2500)		
ระยะเวลาในการเป็น อสม.		
ค่าเฉลี่ย = 11.79 ปี (SD=8.13)		
<b>การเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย</b>		
ไม่เคย	104	46.8
เคย	118	53.2

**ตอนที่ 2 ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายใน อาสาสมัครสาธารณสุขในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู**

จากคะแนนเต็ม 22 คะแนน พบว่า อสม. มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ = 18.02 (SD 2.48) (95%CI 16.39, 18.36) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ คิดเป็นร้อยละ 81.91 มีระดับความรู้ในระดับดี อย่างไรก็ตาม ยังมีความรู้ในบางข้อที่ อสม.ส่วนใหญ่ ยังมีความรู้ไม่ถูกต้อง ได้แก่ ในขณะที่ออกกำลังกายควรสวมใส่รองเท้าและเสื้อผ้าที่คับแน่นเพื่อไม่ให้เกะกะร่างกายในขณะที่ออกกำลังกายและทำให้ผู้สวมใส่เกิดความมั่นใจ, ในคนอายุ 30-55 ปี เริ่มออกกำลังกาย

ใหม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรืออันตรายจากการออกกำลังกาย, คนส่วนใหญ่เมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้รับประทานอาหารได้มาก การย่อยอาหาร ไม่ดี จึงทำให้เกิดโรคอ้วน ร่างกายไม่สมส่วน, ในขณะที่ออกกำลังกายหากมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก เป็นอาการของคนที่เหนื่อยจากการออกกำลังกายเท่านั้น ควรออกกำลังกายต่อไปเรื่อยๆจนครบตามเวลาจึงหยุดออกกำลังกาย, การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหมายถึง การออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นจากการทำกิจกรรมประจำวัน และ คนที่ทำงานหนักใช้แรงงานเป็นประจำอยู่แล้วไม่มีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย เป็นต้น (ตารางที่ 2)

**ตารางที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายใน อาสาสมัครสาธารณสุข แยก รายข้อ**

	เนื้อหาความรู้	ถูกต้อง		ผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เหมาะสมตามวัย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น ปอด หัวใจได้	213	95.9	9	4.1
2	คนที่ทำงานหนักใช้แรงงานเป็นประจำอยู่แล้วไม่มีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย	171	77.0	51	23.0
3	ถ้าเราออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจตีบ โรคอ้วน และอื่นๆได้	211	95.0	11	5.0
4	การออกกำลังกายจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับวิธีการออกกำลังกาย,ระยะเวลา, ความต่อเนื่อง, ความเหมาะสมของวัย และสภาพร่างกาย	207	93.2	15	6.8
5	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหมายถึง การออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นจากการทำกิจกรรมประจำวัน	171	77.0	51	23.0

ตารางที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายใน อาสาสมัครสาธารณสุข แยก รายข้อ (ต่อ)

เนื้อหาความรู้		ถูกต้อง		ผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
6	ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1. การอบอุ่นร่างกาย เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย 2.การออกกำลังกายจริง 3.การทำให้ร่างกายเย็นลง หรือการเบาคีร์องเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	201	90.5	21	9.5
7	ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย เป็นขั้นตอนการเตรียมก่อนการออกกำลังกาย เช่น การจะออกกำลังกายจะต้องทำการสลับแข้ง สลับขา แกว่งแขน	204	91.9	18	8.1
8	ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่จำเป็นต้องทำการอบอุ่นร่างกาย	175	78.8	47	21.2
9	การคลายกล้ามเนื้อหรือการทำให้ร่างกายเย็นลง เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการออกกำลังกายจะต้องทำทุกครั้งก่อนหยุดการออกกำลังกาย	188	84.7	34	15.3
10	ในวัยเด็กอายุ 4-6 ปี ควรได้ออกกำลังกายทุกส่วน เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อและระบบหายใจ	130	58.6	92	41.4
11	ในวัยรุ่นอายุ 12 – 18 ปี ไม่มีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย	182	82.0	40	18.0
12	ในคนอายุ 30 – 55 ปี เริ่มออกกำลังกายใหม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรืออันตรายจากการออกกำลังกาย	139	62.6	83	37.4
13	คนอายุ 60 ปี ขึ้นไป เป็นวัยผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายทุกประเภท เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้	132	59.5	90	40.5
14	การออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน หายจากอาการซึมเศร้ารู้สึกผ่อนคลายและหลับสนิท	210	94.6	12	5.4
15	คนส่วนใหญ่เมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้รับประทานอาหารได้มาก การย่อยอาหาร ไม่ดี จึงทำให้เกิดโรคอ้วน ร่างกายไม่สมส่วน	154	69.4	68	30.6
16	การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทำงานได้ดีขึ้น สามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว และมีพลังกำลังดีขึ้น	211	95.0	11	5.0
17	การออกกำลังกายช่วยชะลอความแก่ และทำให้อายุยืนยาว ทำให้มีสมาธิ คิดไว	185	83.3	37	16.7

ตารางที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายใน อาสาสมัครสาธารณสุข แยก รายข้อ (ต่อ)

เนื้อหาความรู้		ถูกต้อง		ผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
18	ในการออกกำลังกายที่ถูกต่อนั้นก่อนออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกายและควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกาย	209	94.1	13	5.9
19	ในขณะที่ออกกำลังกายหากมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก เป็นอาการของคนที่เหนื่อยจากการออกกำลังกายเท่านั้น ควรออกกำลังกายต่อไปเรื่อยๆจนครบตามเวลาจึงหยุดออกกำลังกาย	160	72.1	62	27.9
20	การออกกำลังกายที่ดีและเกิดประโยชน์นั้นจะต้องออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอวันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์เนื้อหาความรู้	208	93.7	14	6.3
21	ในขณะที่ออกกำลังกายควรสวมใส่รองเท้าและเสื้อผ้าที่คับแน่นเพื่อไม่ให้กะกะร่างกายในขณะที่ออกกำลังกายและทำให้ผู้สวมใส่เกิดความมั่นใจ	123	55.4	99	44.6
22	สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นที่ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ร้อน อบอ้าวจนเกินไป และเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ	217	97.7	5	2.3
ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ = 18.02 (SD 2.48) (95%CI 16.39, 18.36)					
ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ คิดเป็นร้อยละ 81.91 มีระดับความรู้ในระดับ ดี					
คะแนนต่ำสุด 10 คะแนน สูงสุด 22 คะแนน					

ตอนที่ 3 ระดับทัศนคติการออกกำลังกายในอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู  
 อสม. มี ค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติ = 3.36 (SD 0.27) (95%CI 3.32, 3.29) ค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติ คิดเป็นร้อยละ 84 มีระดับทัศนคติ ในทางบวกอย่างไร ก็ตาม ยังมีบางประเด็นของทัศนคติ ที่ อสม. ยังมี

ค่าคะแนน ที่ไม่สูง ได้แก่ ไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกายทุกวันเพราะท่านไม่มีเวลาเนื่องจากภาระกิจการงานท่านมีประจำอยู่แล้ว, ไม่จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายในกลุ่มวัยทำงานเพราะทำงานหนักอยู่แล้ว และ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ไรสาระควรจะทำเวลาที่มีเวลาออกกำลังกายไปใช้ทำอย่างอื่นดีกว่า เป็นต้น (ตารางที่ 3)



ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา ทักษะคติในการออกกำลังกาย

ลำดับ	ทัศนคติ	ระดับทัศนคติ	
		ค่าเฉลี่ย	S.D.
1	ชุมชนของท่านยังมีผู้ที่สนใจในการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่มาก	3.38	.573
2	ชุมชนของท่านควรจะมีการจัดงบประมาณในการฝึก อบรมการออกกำลังกาย	3.44	.524
3	ชุมชนของท่านควรมีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย ปลอดภัย อากาศถ่ายเทได้สะดวก	3.60	.543
4	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควรมีการรณรงค์การออกกำลังกายให้มากกว่านี้	3.51	.569
5	ไม่จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายในกลุ่มวัยทำงานเพราะทำงานหนักอยู่แล้ว	3.11	.657
6	ไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกายทุกวันเพราะท่านไม่มีเวลาเนื่องจากภาระกิจการทำงานท่านมีประจำอยู่แล้ว	2.83	.760
7	การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ไร้สาระควรจะเอาเวลาที่มาออกกำลังกายไปใช้ทำอย่างอื่นดีกว่า	3.17	.815
8	การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ควรที่จะมาออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	3.55	.499
9	รพ.สต.ควรมีการอบรมการออกกำลังกายในประชาชนทั่วไปทุกปี	3.48	.527
10	ถ้ามีการจัดอบรมการออกกำลังกายแล้วท่านจะเข้ารับการอบรมในครั้งนี้ด้วย	3.55	.526

ค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติ = 3.36 (SD 0.27) (95%CI 3.32, 3.29)  
 ค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติ คิดเป็นร้อยละ 84 มีระดับทัศนคติ ในทางบวก

**ตอนที่ 4 ระดับการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายใน  
 อาสาสมัครสาธารณสุขในเขตอำเภอเมือง จังหวัด  
 หนองบัวลำภู**

อสม. มี ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ (มี 3 ระดับ) = 2.19 (SD 0.23) (95%CI 2.16, 2.22) ค่าเฉลี่ยของคะแนนปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 73 มีมีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง พบว่า เกือบครึ่งของ อสม. ออกกำลังกายการออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า

30 นาที, อบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาทุกครั้ง, ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง, สังเกตอาการผิดปกติของตนเองขณะออกกำลังกาย และ มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ฟุตบอล เต้นแอโรบิก วอลเลย์บอล (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย

ลำดับ	ทัศนคติ	เป็นประจำ		บางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ	
		n	%	n	%	n	%
1	ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	83	37.4	129	58.1	10	4.5
2	ไม่ได้มีการวางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า	50	22.5	117	52.7	55	24.8
3	ไม่ออกกำลังกายหากไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย	37	16.7	109	49.1	76	34.2
4	ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที	112	50.5	101	45.5	9	4.1
5	มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ฟุตบอล เต้นแอโรบิก วอลเลย์บอล	97	43.7	94	42.3	31	14.0
6	อบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาทุกครั้ง	119	53.6	98	44.1	5	2.3
7	ออกกำลังกายเฉพาะในกีฬาที่ท่านชื่นชอบ	60	27.0	116	52.3	46	20.7
8	ขณะออกกำลังกายท่านเลือกใส่รองเท้าและสวมชุดตามความพอใจของตนเอง	86	38.7	115	51.8	21	9.5
9	ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง	145	65.3	72	32.4	5	2.3
10	ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย	25	11.3	94	42.3	103	46.4
11	ชอบออกกำลังกายคนเดียว	50	22.5	116	52.3	56	25.2
12	ออกกำลังกายในสถานที่ที่จัดไว้ให้โดยเฉพาะ	61	27.5	140	63.1	21	9.5
13	สังเกตอาการผิดปกติของตนเองขณะออกกำลังกาย	121	54.5	82	36.9	19	8.6
14	ออกกำลังกายในกีฬาที่ท่านถนัด	96	43.2	104	46.8	22	9.9
15	ในขณะที่ออกกำลังกายถ้ากระหายน้ำท่านจะดื่มน้ำทันที	51	23.0	87	39.2	84	37.8

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติ (มี 3 ระดับ) = 2.19 (SD 0.23) (95%CI 2.16, 2.22)  
 ค่าเฉลี่ยของคะแนนปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 73 มีการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเกี่ยวกับการออกกำลังกายในอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

เมื่อทดสอบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เกี่ยวกับการออกกำลังกายในอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู พบว่า อายุของอาสาสมัคร และ การเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีผลต่อการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.05) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเกี่ยวกับการออกกำลังกายใน  
 อาสาสมัครสาธารณสุขในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

ตัวแปร	คะแนนความรู้		คะแนนทัศนคติ		คะแนนการปฏิบัติ	
	ค่าเฉลี่ย SD	p-value	ค่าเฉลี่ย SD	p-value	ค่าเฉลี่ย SD	p-value
<b>เพศ</b>						
ชาย (n=57)	17.98±2.25	0.88	3.37±0.22	0.564	2.15±0.23	0.144
หญิง (n=165)	18.03±2.56		3.35±0.28		2.20±0.23	
<b>อายุ</b>						
ต่ำกว่า และเท่ากับ 50 ปี(n=153)	17.98±2.49	0.708	3.38±0.25	0.056	2.16±0.23	0.004*
มากกว่า 50 ปีขึ้นไป(n=69)	18.11±2.47		3.31±0.29		2.26±0.23	
<b>การเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย</b>						
ไม่เคย (n=104)	18.31±1.89	0.089	3.37±0.21	0.350	2.15±0.24	0.020*
เคย (n=118)	17.76±2.89		3.34±0.30		2.22±0.23	

\*มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

**อภิปรายผล**

การศึกษาครั้งนี้ ได้รับผลตอบกลับมาก่อนข้างสูง เนื่องจาก ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจาก อสม. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ อสม.เองเป็นผู้ที่คุ้นเคยกับการทำงาน และใช้แบบสำรวจเป็นอย่างดี จึงทำให้ตอบแบบสอบถาม และนำส่งได้ครบตามจำนวน ที่กำหนดขนาดตัวอย่างไว้

การศึกษาครั้งนี้พบว่า อสม.โดยส่วนใหญ่แล้ว เป็นหญิงอายุเฉลี่ยร้อยละ 74.3 อายุเฉลี่ยเป็นวัยกลางคน (47.54 SD 8.25 ปี) โดยส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีอาชีพเกษตรกร จบการศึกษาระดับประถมศึกษา สอดคล้องกับ การศึกษาของ ภูดิท เตชาวัฒน์ และนิทรา กิจธีระวุฒิวงศ์ (2557) แต่ต่างกันในส่วน ของ ระยะเวลาในการเป็น อสม. มีค่าเฉลี่ยคิดเป็น 11.79 ปี (SD=8.13) ซึ่งพบว่า น้อยกว่า ระยะเวลาในการทำงานเป็น อสม.ในอำเภอพรหมพิราม พิษณุโลก ซึ่งมีระยะเวลาในการทำงาน 12.88 (SD 9.17 ปี)

โดยภาพรวมแล้ว อสม.มีความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีงามลักษณ์ คำทอง (2557) ทั้งนี้

อสม. เองคือ ผู้ที่ได้รับคัดเลือกจากประชาชน ในชุมชน ให้เข้ามาทำงาน และได้รับการฝึกอบรมในส่วนของ การส่งเสริมสุขภาพ มีการแจ้งข่าวร้าย กระจายข่าวดีพูดในสิ่งที่ถูกต้อง บทบาทให้บริการ และประสานงาน รวมถึงได้รับการอบรมเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ 6 อย่างคือ อาหารปลอดภัย การออกกำลังกาย อโรคา ยา ารมณ อนามัยสิ่งแวดล้อม และอบายมุข ซึ่งทำให้มีความรู้ และมีทัศนคติต่อการส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้พบว่า ในการอบรม หรือให้ความรู้แก่ อสม.นั้น ไม่มีหลักสูตร ที่กล่าวถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมในชุมชนอย่างชัดเจน ยังพบว่า ยังมีความรู้ความเข้าใจผิดในหลายประเด็น ซึ่งมีผลต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้นในการออกกำลังกายเช่น เช่น ในขณะที่ออกกำลังกายควรสวมใส่รองเท้าและเสื้อผ้าที่คับแน่นเพื่อไม่ให้เกะกะร่างกาย, ในขณะที่ออกกำลังกายหากมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก เป็นอาการของคนที่มีเหนื่อยจากการออกกำลังกายเท่านั้น ควรออกกำลังกายต่อไปเรื่อยๆจนครบตามเวลาจึงหยุดออกกำลังกาย เป็นต้น จึงควรจะต้องแก้ไข โดยให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ อสม.ต่อไป

ในขณะที่ ยังมีทัศนคติบางข้อที่ อสม.ส่วนใหญ่ มีทัศนคติในทางลบ อยู่จำนวนมาก กล่าวคือ ออกกำลังกายทุกวันเพราะท่าน ไม่มีเวลาเนื่องจากภาระกิจการงาน ท่านมีประจำอยู่แล้ว, ไม่จำเป็นต้องมีการออกกำลังกาย ในกลุ่มวัยทำงานเพราะทำงานหนักอยู่แล้ว และ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะทำเอาเวลาที่มาออกกำลังกายไปใช้ทำอย่างอื่นดีกว่า เป็นต้น ซึ่งจำเป็นที่จะต้องแก้ไข และปรับทัศนคติต่อไป

การศึกษา ครั้งนี้พบว่า อสม.มีการปฏิบัติตัว เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในระดับปานกลาง ซึ่งแตกต่างจาก การศึกษาของ ลำพูน ญวีร์ภักษ์ (2550) ที่พบว่า คะแนนเฉลี่ยในภาพรวมเท่ากับ 2.59 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับดี กิจกรรมที่ปฏิบัติประจำ คือ การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออกร้อยละ 63.3 รองลงมาคือ การเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 58.2 และ ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ร้อยละ 56.4 ส่วนกิจกรรมที่ไม่เคยปฏิบัติเลย ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยรำมวยจีนอย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 77.4 รองลงมา คือ ออกกำลังกายด้วยกีฬาตะกร้ออย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 66.1 และการออกกำลังกายด้วยกีฬาแบดมินตันอย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 56.8 ทั้งนี้ เนื่องจาก อสม.ในแต่ละพื้นที่อาจมีบริบทที่ต่างกัน และ บางส่วนยังมีทัศนคติที่ไม่ดี จึงยังไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ การศึกษาครั้งนี้ วิธีการในการออกกำลังกายของ อสม.ส่วนใหญ่ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ฟุตบอล เต้นแอโรบิก วอลเลย์บอล ซึ่งมีความแตกต่างกัน

นอกจากนี้ การศึกษาครั้งนี้ยังพบว่า อายุของ อสม. และ การเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีผลต่อการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กันทิมา หลวงทิพย์ และดาวิณี ศรีนวล (2550) ที่พบว่า อายุ การได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แตกต่างกันมีผลทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน ทั้งนี้ เป็นที่น่า

สังเกตว่า อสม.ที่มีอายุมากกว่า ในคะแนนการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายมากกว่า เนื่องจากมีเวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มที่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาก่อน มีคะแนนมากกว่า ทั้งนี้เนื่องจากมีเพื่อน และมีความรู้ เข้าใจที่มากกว่าจึงทำให้ อสม.มีการปฏิบัติตัวมากขึ้น

#### ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาค้นพบว่า อสม.ยังมีความรู้ และ ทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง และมีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่อยู่ในระดับปานกลาง จึงควรมีการให้อบรม เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยตรง ให้กับ อสม.เพื่อให้ความรู้ สร้างทัศนคติ เพื่อความเข้าใจแก่ อสม. เพื่อนำปฏิบัติต่อไป

#### กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้า ทัศนคติ และการปฏิบัติตัว เกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู สำเร็จได้ด้วย ความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างดียิ่งจาก ท่านสาธารณสุขอำเภอเมืองหนองบัวลำภู ผอ.รพ.สต.ทุกท่าน ที่ให้เป็นที่ในการศึกษาการทำวิจัย ช่วยชี้แนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการศึกษาครั้งนี้ จึงกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ ขอขอบพระคุณ กลุ่มอสม.ทุกท่านที่ได้ให้ข้อมูลในการเก็บแบบสอบถาม เป็นอย่างดีหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการศึกษาครั้งนี้ คงจะเป็นประโยชน์ แก่ผู้นำไปศึกษาค้นคว้าเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผน ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

#### เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ. ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2550-2554. กลุ่มพัฒนายุทธศาสตร์; 2550.
- กรมอนามัย. แผนยุทธศาสตร์ของกรมอนามัย. พ.ศ.2553-2556. กองแผนงาน; 2552.

กัณฑ์มา หลวงทิพย์, คาริณี ศรีนวล. พฤติกรรมการ  
ออกกำลังกายของบุคคลากรในโรงพยาบาล  
สามชุก อำเภอสามชุก จังหวัด สุพรรณบุรี;  
2550.

ภูคิต เตชาวัฒน์, นิทรา กิจธีระ วุฒิ วงศ์. การ  
ประเมินผลการปฏิบัติงานของอาสาสมัคร  
สาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ปฏิบัติงานใน  
เครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอพรมพิราม  
จังหวัดพิษณุโลก วารสารพยาบาลสาธารณสุข  
28(1) :16-28;2557.

ลำพูน ฉวีรักษ์. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรออก  
กำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำ  
หมู่บ้าน กรณีศึกษา อำเภอข้าวปุ้น จังหวัด  
อุบลราชธานี; 2550.

ศรีงามลักษณ์ คำทอง. การส่งเสริมสุขภาพชุมชน  
ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน  
วารสารวารสารวิทยาศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัย  
ราชภัฏเพชรบุรี คั่นเมื่อ 6 มกราคม 2557;  
หน้า 74-79.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. สำนักงานปลัดกระทรวง  
สาธารณสุข ปีที่ 4, ฉบับที่ 42.