

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ของสตรีวัยทำงาน เทศบาลตำบลหนองรี อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

The Effects of Exercise Promotion Program on Exercise Behavior among Working Women in Nongree Municipality, Bo Phloy District, Kanchanaburi Province

นางสาวจุฑามาศ พุ่มพันธ์วงศ์* อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.นัฐจาพร พิชัยณรงค์ **

Miss Juthamath Phoomphanwong; Major Thesis advisor: Dr. Natchaporn Phichainarong Associate Professor

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ และลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการส่งเสริมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงาน โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงาน ในเขตเทศบาลตำบลหนองรี อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 35 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลองหนึ่งกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างได้ร่วมกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การให้ความรู้ การเสนอตัวแบบ การสาธิต การฝึกปฏิบัติ และการให้สิ่งชักจูง ระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 8 สัปดาห์ เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐานใช้ Paired t-test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี แต่มีการรับรู้ความสามารถตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Abstract

Physical activities are recognized as a means for health promotion and to reduce related-disease risk conditions. This quasi-experimental study with one group pretest-posttest design aimed to study the effects of exercise promotion program on exercise behavior among working women in Nongree Municipality, Bophloy District, Kanchanaburi Province. The main objective was to investigate the changes in exercise behavior among working women in the studied area. Thirty five working women were voluntarily selected and included in the study. The samples were subjected to participate in an eight-week health promoting exercise activities consisting of knowledge enhancement, modeling, small group discussion, demonstration, practice and social support provided by health volunteers. Data were collected before and after the experiment by using questionnaires focusing on knowledge, perceived benefits and barriers of exercise, perceived self-efficacy and exercise practice. Means, standard deviations, and paired t-test were employed to analyze and interpret the findings.

It was found that the samples had mean scores on knowledge, perception on benefits and barriers, self-efficacy, and exercise practice higher than before the experiment with significant level at $p < 0.05$.

Keywords: Working women, Exercise promotion program, Exercise behavior

* มหาบัณฑิตหลักสูตรหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม e-mail address Jut.ha.math@hotmail.com

** รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม e-mail address Natchaporn.p@msu.ac.th