

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรสตรี สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา

เอมอร ไชยมงคล

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญ การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการมีพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคคล การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสตรีสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา กลุ่มประชากรคือข้าราชการและลูกจ้างประจำสตรีในสังกัดสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลาที่ปฏิบัติงานในจังหวัดสงขลา จำนวน 91 ราย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม 3 ส่วน ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่าบุคลากรสตรีในสังกัดสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา มีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้านได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับต่ำทุกด้านเช่นกัน บุคลากรสตรีร้อยละ 95.6 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแต่มีเพียงร้อยละ 10.34 เท่านั้นที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ โดยร้อยละ 89.66 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่มีประสิทธิภาพในเรื่องระยะอบอุ่นร่างกาย ระยะผ่อนคลายร่างกาย ความถี่ ความแรงและความนานตามลำดับ การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านการใช้เวลาในการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $r = 0.218, P\text{-value} = 0.038$ และ $r = 0.244, P\text{-value} = 0.02$ ตามลำดับ ผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมให้บุคลากรสตรีสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ

โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย