

ผลการประเมินการมีกิจกรรมทางกายและการให้คำแนะนำ ต่อความรู้เกี่ยวกับการมี
กิจกรรมทางกาย ของข้าราชการสายสนับสนุนและเจ้าหน้าที่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราช
ชนนี กรุงเทพฯ

ผู้วิจัย:	นางสาวสุภาพร	แก้วเหลา	นางสาวสุภา	ห่อทรัพย์
	นางสาวสิริวรรณธนา	คำเสียง	นางสาวอลิสา	พิมพ์ทอง
	นางสาวอ้อยทิพย์	จันทเมก	นางสาวอารีรัตน์ ศรีภักดี	
	นางสาวอุทัยวรรณ	จันทร	ดร. ประกาย จิโรจน์กุล	

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองชนิด Pre-experimental study แบบกลุ่มเดียว วัดก่อน และหลัง (One group pre-test post-test design) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ประเมินประเภท และระดับ การมีกิจกรรมทางกายของข้าราชการสายสนับสนุนและเจ้าหน้าที่ ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราช ชนนี กรุงเทพฯ 2) ให้ความรู้ คำแนะนำในการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับลักษณะงานที่ทำ และชีวิตประจำวัน และ 3) เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายก่อนและหลังการ ประเมินและให้คำแนะนำ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือข้าราชการสายสนับสนุนและเจ้าหน้าที่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ ปีการศึกษา 2549 เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบ Stratified Random sampling ได้จำนวน 46 คน แต่สามารถเก็บข้อมูลได้ 40 คน แบ่งตามลักษณะ งานได้ เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ลักษณะงานมีการทำกิจกรรมทางกายที่ต้องใช้แรงมาก ได้แก่ เจ้าหน้าที่ทำความสะอาด เจ้าหน้าที่โรงอาหาร เจ้าหน้าที่ซักกรีด เจ้าหน้าที่ทำสวน เจ้าหน้าที่ รักษาความปลอดภัย จำนวน 26 คน และ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ลักษณะงานมีการทำกิจกรรมทางกาย ที่ต้องใช้แรงปานกลาง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ห้องสมุด เจ้าหน้าที่ห้องธุรการ เจ้าหน้าที่โตดทัศนูปกรณ์ จำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ชุดที่ 1 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรม ทางกาย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เป็นข้อคำถามแบบถูก - ผิด จำนวน 10 ข้อ ชุดที่ 2 แบบสอบถามการมี กิจกรรมทางกายของ IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) แบบ Shot form ทำการศึกษาระหว่างเดือน ตุลาคม 2549- กุมภาพันธ์ 2550 โดยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัย ทางพยาบาล (พย. 1329) ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3

ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 92.5 ของกลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับสูง และปานกลางซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพโดย ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ในกลุ่มที่ 1 มีกิจกรรมทางกาย ประเภทที่ต้องออกแรงมากสูงกว่ากลุ่มที่ 2 และพบว่าความรู้เกี่ยวกับการมี กิจกรรมทางกายของ ทั้งสองกลุ่ม เพิ่มขึ้นจากก่อนการประเมิน และให้คำแนะนำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05



Title: The effect of physical activity assessment and health education on the knowledge about physical activity of supporting personnel: Boromarajonani College of Nursing, Bangkok

Supaporn Kaewlao and others*

The purposes of this pre-experimental study, using one group pre-test post-test design, were to 1) assess types and levels of physical activity of supporting personnel in Boromarajonani College of Nursing, Bangkok 2) provide health education on physical activity appropriated for the nature of their work and their way of life and 3) compare their knowledge on physical activity before and after assessing and giving health education. The population of this study was supporting personnel, working at the College in the academic year 2006. Forty-six persons were selected as sample by stratified random sampling, but only 40 persons had participated throughout the study. They were divided into two sub-groups according to the nature of their work i.e. 1) Group 1: comprised 26 personnel whose work needed vigorous-intensity physical activities such as those who work in the college's kitchen and food hall, the laundry unit, gardeners, and cleaners 2) Group 2: comprised 14 personnel whose work needed moderate to light-intensity activities such as librarians, clerks, and audio-visual technicians. The research instruments were composed of 1) the 10-item, right-wrong answer type questionnaire for assessing the knowledge on physical activity, developed by researchers 2) International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form. The research was conducted during October 2006-February 2007 as part of the study on research in nursing subject for third year students.

It was found that 92.5 percent of the sample had physical activities at high and moderate levels which were beneficial to their health. The personnel in Group 1 had more vigorous-intensity activities than those in Group 2. It was also found that the knowledge on physical activity of personnel in both groups had significantly increased after the assessment and receiving health education ($\alpha=0.05$).

Keyword: Physical activity, Assessment, Health education, Knowledge on physical activity
• Third year nursing students in Bachelor's of Sciences Program at Boromarajonani College of Nursing, Bangkok