

**ผลการประเมินการมีกิจกรรมทางกายและการให้คำแนะนำ ต่อความรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย
ของข้าราชการสายสนับสนุนและเจ้าหน้าที่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ**

ผู้วิจัย: ดร. ประกาย จิโรจน์กุล,

นางสาวสุภาพร แก้วเหลา และ คณะ *

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองชนิด Pre-experimental study แบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลัง (One group pre-test post-test design) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ประเมินประเภท และระดับการมีกิจกรรมทางกายของข้าราชการสายสนับสนุนและเจ้าหน้าที่ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ 2) ให้ความรู้ คำแนะนำในการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับลักษณะงานที่ทำ และชีวิตประจำวัน และ 3) เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายก่อนและหลังการประเมินและให้คำแนะนำ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือข้าราชการสายสนับสนุนและเจ้าหน้าที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ ปีการศึกษา 2549 เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบ Stratified Random sampling ได้จำนวน 46 คน แต่สามารถเก็บข้อมูลได้ 40 คน แบ่งตามลักษณะงานได้ เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ลักษณะงานมีการทำกิจกรรมทางกายที่ต้องใช้แรงมาก ได้แก่ เจ้าหน้าที่ทำความสะอาด เจ้าหน้าที่โรงอาหาร เจ้าหน้าที่ซักรีด เจ้าหน้าที่ทำสวน เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย จำนวน 26 คน และ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ลักษณะงาน มีการทำกิจกรรมทางกายที่ต้องใช้แรงปานกลาง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ห้องสมุด เจ้าหน้าที่ห้องธุรการ เจ้าหน้าที่โสตทัศนูปกรณ์ จำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ชุดที่ 1 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เป็นข้อคำถามแบบถูก - ผิด จำนวน 10 ข้อ ชุดที่ 2 แบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกายของ IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) แบบ Shot form ทำการศึกษาระหว่างเดือน ตุลาคม 2549- กุมภาพันธ์ 2550 โดยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยทางการพยาบาล(พย. 1329) ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3

ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 92.5 ของกลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับสูงและปานกลางซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ โดยข้าราชการและเจ้าหน้าที่ในกลุ่มที่ มีกิจกรรมทางกายประเภทที่ต้องออกแรงมาก สูงกว่ากลุ่มที่ 2 และพบว่าความรู้เกี่ยวกับการมี กิจกรรมทางกายของทั้งสองกลุ่มเพิ่มมากขึ้นจากการประเมิน และให้คำแนะนำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

คำสำคัญ: การมีกิจกรรมทางกาย, การให้คำแนะนำ, ความรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

*นางสาวสุภาพร แก้วเหลา และ คณะ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ