

8.3 ผลลัพธ์คุณภาพงานสุขศึกษา

8.3.4 งานวิจัยและผลงานนวัตกรรมเด่น

งานวิจัย





25 06 68

นำเสนอผลงาน
ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์

พฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงาน อายุ 19-59 ปี ใน ตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

Exercise behavior of working people aged 19-59 years in
Ban Dan Subdistrict, Ban Dan District Buriram Province

นางสาวธิดา ศรีสงค์ โรงพยาบาลบ้านด่าน

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้วัฏจักรระบบต่างๆ ของร่างกายได้ทำงาน อย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีและบุคคลที่เจ็บป่วยและอีกทั้งยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ในปี 2546-2547 และ 2550 พบว่าปัจจุบันประชาชนมีแนวโน้มของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อยโดยผู้ชายมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิงและผู้ที่มีอายุอยู่ในเขต เทศบาลมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่านอกเทศบาล ด้วยความสำคัญของการดูแลสุขภาพ โรงพยาบาลบ้านด่าน จึงได้กำหนดเป็นยุทธศาสตร์เพื่อส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมดูแลสุขภาพประชาชนอย่างยั่งยืน การทำความเข้าใจพฤติกรรมของการออกกำลังกายของวัยทำงานจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการวางแผนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงาน อายุ 19-59 ปี ในตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ระยะเวลาที่ทำงานใน หน่วยงาน สังกัดหน่วยงาน รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว การรับรู้ข่าวสาร ความรู้ทัศนคติ สัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของวัยทำงาน อายุ 19-59 ปี ในตำบลบ้านด่าน



วิธีการศึกษา

การศึกษารั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) โดยใช้แบบสอบถามเพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงาน อายุ 19-59 ปี ในตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่านจังหวัดบุรีรัมย์



ผลการศึกษา

ความรู้ และทัศนคติ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี ในตำบลบ้านด่าน

ตัวแปร	ค่าสหพันธ์
ความรู้	-.049
ทัศนคติ	-.031



บทสรุปและอภิปรายผล

พฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงานในตำบลบ้านด่าน ยังอยู่ในระดับที่ต้องมีการส่งเสริมเพิ่มเติม ปัจจัยความรู้ ทัศนคติ และการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย



ข้อเสนอแนะ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาลบ้านด่าน หรือศูนย์สุขภาพชุมชน ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่หลากหลายและเหมาะสมกับวัยทำงาน โดยเน้นการให้ความรู้ที่ถูกต้อง และกระตุ้นทัศนคติเชิงบวก และสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายในชุมชน อาจพิจารณาส่งเสริมกีฬาหรือกิจกรรมกลุ่มเพื่อแรงจูงใจและสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม

ประชุมวิชาการวิจัย และนวัตกรรมสุขภาพ "ระดับจังหวัด" ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

จัดโดย กลุ่มงานพัฒนากายภาพสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์