

การออกกำลังกายอย่างเพียงพอและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรในคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เนสินี ไชยเอีย¹, พรพรรณ สันติเสวี¹, ศรีน้อย มาศเกษม¹, สิริรัตน์ ลาทอง¹, สิริหัตถา ขวโธธา¹, ศักรินทร์ จีรพงษ์ธร¹,
ไพบูลย์ จัตกุล¹, ธนวัฒน์ พีรวงศ์¹, ชัยสิทธิ์ คำแสน¹, อูมา โชติชะวงศ์¹

¹หน่วยอาชีวเวชศาสตร์ ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์,

²ภาควิชาวิทยาศาสตร์อนามัยสิ่งแวดล้อม คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002

Sufficient Exercise and Exercise Behavior Among Employees and Lecturers at the Faculty of Medicine, Khon Kean University (KKU), Thailand

Naesine Chaiear¹, Pornpun Suntisavee², Srinoi Maskasem¹, Sirirat Lathong¹, Sirihatthaya Kaoyotha¹,
Sakarin Jirapongsathorn¹, Phaiboon Jattakul¹, Thanawat Peerawong¹, Chaisith Khumsam¹, Auma Chotichawong¹

¹Occupational Medicine Unit, Community Medicine Department, Faculty of Medicine,

²Environmental Health Science Department, Faculty of Public Health, Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand

หลักการและเหตุผล: การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งการออกกำลังกายอย่างเพียงพอได้แก่ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้งและอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ต้องมีหัวใจเต้นเร็ว มีความรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออกเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายจะมีประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งจากการศึกษาวิจัยในกลุ่มแพทย์ไทยและบุคลากรที่สังกัดสำนักงานคนบติ รวมทั้งคณาจารย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่ามีการออกกำลังกายมากเป็นครึ่งหนึ่งของประชากรที่ศึกษา แต่งานวิจัยทั้งสองไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอที่ชัดเจน ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาบุคลากรคณะแพทยศาสตร์มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอมากน้อยเพียงใด และพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาสัดส่วนการออกกำลังกายอย่างเพียงพอและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร

รูปแบบการศึกษา: เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study)

สถานที่ทำการศึกษา: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

กลุ่มตัวอย่าง: บุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ปฏิบัติงานในระหว่างเดือนมกราคม 2547 ทั้งหมด 3,401 คน คัดเลือกกลุ่มศึกษาโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) ได้ขนาดตัวอย่างทั้งหมด 1,671 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือบุคลากรที่ทำงานเป็นกะ 965 คน และบุคลากรที่ทำงานตามเวลาราชการ 706 คน

Background: Exercise is apart of health promotion. Sufficient exercise is continuous less than 3 times /week. Exercise should be intense so as to increase the pulse rate, cause sweating and result in fatigue. The benefits of exercise include improved health, better social life and mental health. The sample group consisted of employees at the Faculty of Medicine. The data regarding exercise within this group was insufficient so a new study was undertaken.

Objective: The purpose of this research was to monitor and measure employees and lecturers at the Faculty of Medicine Khon Kaen University (KKU)

Study design: Decriptive study

Setting: Faculty of Medicine, KKU

Population and Samples: The population of the study consisted of 3,401 subjects at the Faculty of Medicine KKU. A stratified random sample of 1,671 subjects consisted of 965 (shift workers) and 706 (day workers).

Research tool and data collection: Self-administered questionnaires were developed which included information in relation to demographics, exercise data and recommended exercise data. The researchers sent the questionnaires to the sample of 1,671 and waited for the returned questionnaires.

วิธีการเก็บข้อมูล: เครื่องมือได้แก่ แบบสอบถามตอบเอง (Self-administered questionnaire) ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและผ่านการทดสอบแล้วซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คณะผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามให้บุคลากรในคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่นซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างและให้เวลาในการตอบกลับ

การวัดผล: วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาโดยใช้การแจกแจงความถี่, จำนวนนับ, ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ 95% Confidence Interval

ผลการศึกษา: จากการสุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 1,671 คน มีการตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 1,136 ชุด (อัตราการตอบกลับร้อยละ 68) ซึ่งแบ่งเป็นการตอบกลับจากกลุ่มที่ทำงานเป็นกะ 648 คน (ร้อยละ 67) และกลุ่มทำงานในเวลาราชการ 488 คน (ร้อยละ 69) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.2 และมีช่วงอายุระหว่าง 18-60 ปี อายุเฉลี่ย 38.1 ปี (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.5) พบว่าบุคลากรคณะแพทยศาสตร์มีการออกกำลังกายร้อยละ 64.4 (95 % CI: 59.4, 65.2) แต่จัดเป็นการออกกำลังกายอย่างเพียงพอเพียงร้อยละ 6.2 (95 % CI: 4.9, 7.7) ซึ่งในกลุ่มที่ออกกำลังกายพบว่านิยมการวิ่งเหยาะ่มากที่สุด (ร้อยละ 57.7) รองลงมาคือเดินแอโรบิก (ร้อยละ 32.4) และปั่นจักรยาน (ร้อยละ 25.2) ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างนิยมออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นร้อยละ 81.0 โดยสถานที่ที่นิยมออกกำลังกายมากที่สุดคือ ภายในบริเวณที่พักอาศัยของตนเอง (ร้อยละ 46.5) รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายภายใน มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ร้อยละ 41.2) ส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายคนเดียว (ร้อยละ 42.2) สำหรับเหตุผลของการไปออกกำลังกาย 3 อันดับแรก คือมีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 88.5) ผ่อนคลายความเครียด (ร้อยละ 65.0) และลดความอ้วน (ร้อยละ 49.7) และเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย 3 อันดับแรกคือ ไม่มีเวลา (ร้อยละ 81.1) เหนื่อยและอ่อนเพลียจากการทำงาน (ร้อยละ 72.5) และสถานที่ไม่เหมาะสม (ร้อยละ 24.8)

สรุป: การออกกำลังกายอย่างเพียงพอของบุคลากรในคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีเพียงร้อยละ 6.2 โดยมักจะออกกำลังกายโดยการ วิ่งเหยาะ เดินแอโรบิก และปั่นจักรยานตามลำดับ และนิยมออกกำลังกายในช่วงเย็น ซึ่งสถานที่ที่บุคลากรออกกำลังกายมากที่สุดคือ ภายในที่พักอาศัยของตน รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายภายใน มข. และส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายคนเดียว

Analysis of data: The data analysis used the ready made computer program SPSS-PC version 11 to calculate descriptive statistic frequency, percentage, mean, standard deviation to within 95 %confidence interval (CI).

Results: The response rate of the returned questionnaire was 68%. This consisted of 648 shift workers (67%) and non-shift workers 488 (69%). 75.2% of the subjects were females. The sample aged between 18 and 60. The average age being 38.1 years (SD=8.5). The results showed that 64.4% (95%CI: 59.4, 65.2) of the subjects exercised regularly. However sufficient exercise within the subject group was only 6.2 % (95%CI 4.9, 7.7). In this group the data showed that running and jogging as a form of exercise was (57.7%) followed by aerobic dance (32.4%) and bicycling at 25.2 % respectively. 81% of the subjects said they like to exercise in the evening including near their residence (46.5%) and the exercise grounds in KKU (41.2 %). 42.2% of the subjects preferred to exercise alone. The top three reasons respondents said they like to exercise was for good health (88.5%), relaxation (65.0%), and diet (49.7%). The top three reasons given for not exercising were; no time (81.1%), tired from work (72.5%) and unsuitable place to exercise (24.8%).

Conclusion: Of the sample subjects who took part in sufficient exercise the top three types of exercise included running, jogging, followed by bicycling and aerobic dance. Most respondents liked to exercise in the evening. The research findings also found that subjects usually like to exercise near their accommodations.

บทนำ

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 และนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ ของกระทรวงสาธารณสุข ตลอดจนจากผลการประชุมแพทยศาสตร์ศึกษาครั้งที่ 7 (2544) มีนโยบายที่สอดคล้องกันในการเสริมสร้างสุขภาพ ส่วนทางคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นได้มีนโยบายและมาตรการ ด้านสร้างสุขภาพ ความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม¹ โดยได้ให้บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพ แก่ บุคลากรและนักศึกษา ซึ่งการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งการออกกำลังกายอย่างเพียงพอได้แก่ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง และอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์^{2,3} และมีหัวใจเต้นเร็ว⁴⁻⁶ มีความรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออกเพิ่มขึ้น และมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับโรค Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) หลายงานวิจัยที่แสดงว่าเมื่อมีการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้วจะมีการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด⁷ เช่นผลการวิจัยเรื่องโครงการสำรวจปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพแพทย์ไทยของนายแพทย์ สมเกียรติ วัฒนศิริชัยกุลและคณะ⁸ พบว่าแพทย์ไทยมีการออกกำลังกาย 63.8% นอกจากนี้ในคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่นได้มีการวิจัยเรื่องสัดส่วนการออกกำลังกายของบุคลากรที่สังกัดสำนักงานคนบดี⁹ พบว่ามีออกกำลังกาย 61.3% โดยเพศหญิงมีสัดส่วนที่สูงกว่าเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามงานวิจัยทั้งสองก็ไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอที่ชัดเจนและยังไม่มีการศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มที่ทำงานเป็นกะและตามเวลาราชการ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าบุคลากรที่ทำงานเป็นกะและทำงานตามเวลาราชการออกกำลังกายอย่างเพียงพอมากน้อยเพียงใด และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษา

1. การออกกำลังกายอย่างเพียงพอของบุคลากรที่ทำงานเป็นกะและทำงานในเวลาราชการ
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

รูปแบบการศึกษา

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (descriptive study) โดยใช้การแจกแจงความถี่, จำนวนนับ, ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ 95% confidence interval (CI)

ประชากรศึกษาและกลุ่มตัวอย่าง

บุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในช่วงเดือนมกราคม 2547 ทั้งหมด 3,401 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

- ทำงานเป็นกะ 1,848 คน
- ทำงานในเวลาราชการ 1,553 คน

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling)

เครื่องมือที่ใช้

แบบสอบถามตนเอง (Self-Administered Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและผ่านการทดสอบแล้วประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การศึกษานี้ได้ผ่านคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสัดส่วนของการออกกำลังกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ทั้งบุคลากรที่ทำงานในเวลาราชการ และบุคลากรที่ทำงานเป็นกะ รวมทั้งสิ้น 1,136 คน พบว่าบุคลากรที่ศึกษา 1,136 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ในบุคลากรที่ทำงานตามเวลาราชการมีอายุเฉลี่ย 40.3 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 58 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 160.1 เซนติเมตร สถานะภาพอยู่คู่กับครอบครัวร้อยละ 88.7 ไม่เล่นกีฬาร้อยละ 61 พบว่านอนพักเฉลี่ย 7 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนในบุคลากรที่ทำงานเป็นกะ มีอายุเฉลี่ย 36.5 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 59.7 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 158.7 เซนติเมตร สถานะภาพอยู่คู่กับครอบครัวร้อยละ 73.6 และอยู่คนเดียวเพียงร้อยละ 26.4 ไม่เล่นกีฬา ร้อยละ 63.7 พบว่านอนพักเฉลี่ย 6 ชั่วโมงต่อวัน ดังตารางที่ 1 บุคลากรทั้งทำงานเวลาราชการและทำงานกะ ส่วนใหญ่ร้อยละ 76 ไม่มีอาชีพเสริม

จากข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูง สามารถนำมาคำนวณค่า BMI (Body Mass Index)¹⁰ ได้ โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม¹¹ คือ กลุ่มผอม (underweight) คือกลุ่มที่มีค่า BMI น้อยกว่า 18.5 คิดเป็นร้อยละ 7.7 ของทั้งหมด (คิดเป็น ร้อยละ 6.9 ของกลุ่มทำงานเป็นกะ และร้อยละ 8.6 ของกลุ่มทำงานตามเวลาราชการ) กลุ่มปกติ (normal) คือกลุ่มที่มีค่า BMI ระหว่าง 18.5- 22.9 คิดเป็นร้อยละ 55.6 ของทั้งหมด (คิดเป็น ร้อยละ 59.4 ของกลุ่มทำงานเป็นกะ และร้อยละ 50.5 ของกลุ่มทำงานตามเวลาราชการ) และกลุ่มอ้วน (Overweight) คือ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ จำแนกตามลักษณะข้อมูลทั่วไป

ลักษณะข้อมูลทั่วไป		(N=1,136 คน)	
		ทำงานในเวลาราชการ (n=488 คน)	ทำงานเป็นกะ (n=648 คน)
1. เพศ	ชาย	170 (36.6%)	104 (16.2%)
	หญิง	295 (63.4%)	538 (83.8%)
2. สถานภาพ	อยู่คนเดียว	54 (11.3%)	168 (26.4%)
	อยู่กับครอบครัว	422 (88.7%)	468 (73.6%)
3. อาชีพเสริม	มี	113 (23.3%)	130 (20.2%)
	ไม่มี	367 (76.5%)	515 (79.8%)
4. เล่นกีฬา	เล่น	184 (38.6%)	234 (36.3%)
	ไม่เล่น	293 (61.4%)	410 (63.7%)

กลุ่มที่มีค่า BMI ตั้งแต่ 23 เป็นต้นไป คิดเป็นร้อยละ 36.8 ของทั้งหมด (คิดเป็น ร้อยละ 33.7 ของกลุ่มทำงานเป็นกะ และร้อยละ 40.8 ของกลุ่มทำงานตามเวลาราชการ)

ในกลุ่มที่ออกกำลังกาย พบว่าชนิดกีฬา 3 อันดับแรก ที่บุคลากรซึ่งทำงานตามเวลาราชการนิยมคือ วิ่งเหยาะ (ร้อยละ 55.2) aerobic dance (ร้อยละ 26) และปั่นจักรยาน (ร้อยละ 23.8) ส่วนบุคลากรที่ทำงานเป็นกะนิยมคือ วิ่งเหยาะ (ร้อยละ 59.7) aerobic dance (ร้อยละ 37.2) และปั่นจักรยาน (ร้อยละ 26.3) และที่นิยมน้อยที่สุดคือกีฬาประเภทกอล์ฟเพียงร้อยละ 1.5 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลการออกกำลังกายประเภทต่างๆ

ประเภทกีฬา	บุคลากร	
	ทำงานตาม เวลาราชการ (n=488 คน)	ทำงาน เป็นงานกะ (n=648 คน)
วิ่งเหยาะ	176 (55.2%)	250 (59.7%)
เดินเร็ว	74 (23.2%)	91 (21.7%)
กอล์ฟ	6 (1.9%)	5 (1.2%)
ปั่นจักรยาน	76 (23.8%)	110 (26.3%)
เทนนิส	6 (1.9%)	11 (2.6%)
แอโรบิก	83 (26%)	156 (37.2%)
ฟุตบอล	26 (8.2%)	31 (7.4%)

บุคคลส่วนใหญ่ (โดยภาพรวม) นิยมออกกำลังกายช่วงเย็น (ร้อยละ 81.0) โดยสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุดคือภายในที่พักอาศัยของตน (ร้อยละ 46.5) สำหรับสถานที่ออกกำลังกายภายนอกที่พักอาศัย นิยมออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ร้อยละ 41.2) โดยสถานที่ที่นิยมคือสระพลาสติกสวนร่มเกล้า (ร้อยละ 34.4) และส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายคนเดียว (ร้อยละ 42.2) ซึ่งตรงจุดนี้ พบว่ามีความแตกต่างกันระหว่างบุคคลทั้งสองกลุ่มคือถึงแม้บุคลากรที่ทำงานเป็นกะจะนิยมออกกำลังกายมากที่สุดคือ ช่วงเย็น (ร้อยละ 86.8) เช่นเดียวกัน และนิยมออกกำลังกายมากที่สุดภายนอกที่พักอาศัย (ร้อยละ 48.8) และสถานที่ออกกำลังกายนอกที่พักอาศัยที่นิยมมากที่สุดคือ ภายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ร้อยละ 42.7) ซึ่งพบว่ามีจะออกกำลังกายบริเวณสระพลาสติกสวนร่มเกล้ามากที่สุด (ร้อยละ 44.3) รองลงมาคือ บริเวณทางเดินเท้าและจักรยาน (ร้อยละ 33.5) และส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายกับเพื่อน (ร้อยละ 41.5) ส่วนบุคลากรที่ทำงานในเวลาราชการ พบว่า นิยมออกกำลังกายมากที่สุดคือ ช่วงเย็นเช่นกัน (ร้อยละ 73.2) สถานที่ที่นิยมออกกำลังกายมากที่สุดภายในที่พักอาศัย (ร้อยละ 43.4) สถานที่ออกกำลังกายนอกที่พักอาศัยที่นิยมมากที่สุดคือ ภายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ร้อยละ 39.2) แต่นิยมไปออกกำลังกายบริเวณทางเดินเท้าและจักรยานมากที่สุด (ร้อยละ 34.8) รองลงมาคือ สระพลาสติก (ร้อยละ 44.3) และส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายคนเดียว (ร้อยละ 45.7)

สำหรับเหตุผลของการไปออกกำลังกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ โดยภาพรวม พบว่า 3 อันดับแรกคือ มี

ประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 88.5) ผ่อนคลายความเครียด (ร้อยละ 65.0) ลดความอ้วน (ร้อยละ 49.7) และเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย 3 อันดับแรก คือ ไม่มีเวลา (ร้อยละ 81.1) เหนื่อยจากงาน (ร้อยละ 72.5) และสถานที่ที่ไม่เหมาะสม (ร้อยละ 24.8) ในส่วนของบุคลากรที่ทำงานเป็นกะซึ่งมีออกกำลังกาย ให้เหตุผล 3 เหตุผลแรกที่ทำให้มีการออกกำลังกาย คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 89) ผ่อนคลายความเครียด (ร้อยละ 66.5) และลดความอ้วน (ร้อยละ 54.1) ส่วนที่ไม่ออกกำลังกายให้เหตุผล 3 เหตุผลแรกที่ไม่ไปออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา (ร้อยละ 79.0) เหนื่อยจากการทำงาน (ร้อยละ 76.0) ไม่มีเพื่อนร่วมกิจกรรม (ร้อยละ 29.7) บุคลากรที่ทำงานไม่เป็นกะที่ออกกำลังกาย ให้เหตุผลในการออกกำลังกาย 3 เหตุผลแรกคือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 87.9) ผ่อนคลายความเครียด (ร้อยละ 62.9) และลดความอ้วน (ร้อยละ 43.8) ส่วนที่ไม่ออกกำลังกายให้เหตุผล 3 เหตุผลแรกที่ไม่ไปออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา (ร้อยละ 83.3) เหนื่อยจากการทำงาน (ร้อยละ 68.2) สถานที่ที่ไม่เหมาะสม (ร้อยละ 22.9) ด้านความคิดเห็นต่อผู้บริหาร พบว่า บุคลากรโดยภาพรวม (ร้อยละ 91.5) อยากให้มีสถานที่ออกกำลังกายในคณะฯ และถ้ามีสถานที่ออกกำลังกายคิดว่าจะมาใช้บริการ (ร้อยละ 86.8) ซึ่งกิจกรรมที่อยากให้มีในคณะ 3 อันดับแรกคือ aerobic dance (ร้อยละ 61.3) ห้องอบเชาหน้า (ร้อยละ 50.9) ห้องอบไอน้ำ (ร้อยละ 49.9) สำหรับ aerobic dance ต้องการให้จัดบริเวณลานข้างห้องสมุดมากที่สุด (ร้อยละ 62.4) และต้องการให้จัดเวลา 17.30 - 18.30 น. มากที่สุด (ร้อยละ 38.4)

วิจารณ์

จากข้อมูลรายชื่อบุคลากรภายในคณะแพทยศาสตร์ที่ได้จากหน่วยงานเจ้าหน้าที่ งานบริหารและธุรการ และงานบริการพยาบาลไม่เป็นปัจจุบัน บุคลากรที่ลาออกหรือศึกษาต่อจึงถูกสุ่มมาด้วยส่งผลให้ค่า response rate ลดลง ระยะเวลาในการกระจายและรวบรวมแบบสอบถามที่สั้นเกินไป ทำให้มีบุคลากรในกลุ่มตัวอย่างบางท่านที่ลางานหรือมีรอบทำงานไม่ตรงกับช่วงเวลาดังกล่าวไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ จึงทำให้ค่า response rate ลดลง

บุคลากรคณะมีสัดส่วนของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ดังนั้นจึงไม่สามารถนำผลการวิจัยไปเปรียบเทียบกับงานวิจัยอื่นที่มีจำนวนประชากรเพศหญิงใกล้เคียงกับเพศชายได้ ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายในคณะแพทยศาสตร์ เนื่องจากบุคลากรโดยภาพรวมกว่าร้อยละ 91.5 ต้องการและจากการวิจัยพบว่าหากมีสถานที่ออกกำลังกายในคณะแพทยศาสตร์จะ

ใช้บริการถึงร้อยละ 87 กิจกรรมกีฬาที่ทางผู้ตอบแบบสอบถามอยากให้จัดภายในคณะแพทยศาสตร์มากที่สุดได้แก่ aerobic dance ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทางผู้ตอบแบบสอบถามต้องการให้จัดมากที่สุดภายในคณะแพทยศาสตร์ ซึ่งการจัดกิจกรรมดังกล่าวสามารถดำเนินการได้ทันทีโดยใช้งบประมาณที่ต่ำและคาดว่าจะได้รับการตอบรับที่ดีจากบุคลากรซึ่งจากการศึกษาพบว่า บุคลากรจะมาร่วมถึงร้อยละ 86.8 ซึ่งจากการศึกษา สถานที่และช่วงเวลาที่ยากให้มีการจัด aerobic dance มากที่สุดได้แก่ บริเวณลานข้างห้องสมุดในช่วงเวลา ระหว่าง 17.30-18.30 น.ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรทราบและตระหนักถึงเกณฑ์และความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างเพียงพอเนื่องจากมีบุคลากรที่ออกกำลังกายเป็นจำนวนกว่าร้อยละ 64.4 แต่มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอเพียงแค่ร้อยละ 6.2 เท่านั้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคลากรส่วนใหญ่ มีการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ ซึ่งอาจจะเกิดจากการขาดความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ และข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่จะทำวิจัยต่อไป ควรมีการศึกษาเจาะลึกถึงข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่มีปัจจัยเนื่องจากการไม่ออกกำลังกาย เช่น โรคอ้วน ภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ในบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ด้วยเพื่อให้ทราบถึงปัญหาดังกล่าว

สรุปผลการวิจัย

บุคลากรในสถานศึกษาหรือโรงพยาบาลเองยังมีการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอในการช่วยให้การทำงานขอระบบหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง และควรมีการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายของบุคลากรเพื่อให้ได้มาตรฐานและเกิดประโยชน์สูงสุด

เอกสารอ้างอิง

1. นโยบายและมาตรการโครงการสุขภาพ ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมใน คณะแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2545.
2. Ringbaek, TJ, Brondum E, Hemmingsen L, Lybeck K, et al. Rehabilitation of patients with chronic obstructive lung disease. Are two exercising sessions per week sufficient? Ugeskr Laeger 2000; 162(4):498-501.
3. Dumortier M, Perez-Martin A, Pierrisnard E, Mercier J, Brun JF. Regular exercise (3x45 min/wk) decreases plasma viscosity in sedentary obese, insulin resistant patients parallel to an improvement in fitness and a shift in substrate oxidation balance. Clin Hemorheol Microcirc 2002; 26(4): 219-29.

4. มานพ ประภาชนนท์. ออกกำลังกายแบบไหนถึงจะเหมาะสม? วารสารไกล้มอ. 2544; 25(9):108-9.
5. วิไล คุปต์นิรติชัยกุล. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร 2543; 10(2): 44-50.
6. ทวีศักดิ์ จรรยาเจริญ. How to get a good exercise? วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด 2537; 6(3):146-9.
7. Ringbaek, TJ, Broendum E, Hemmingsen L, Lybeck K, Nielsen D, Andersen C, and Lange P. Rehabilitation of patients with chronic obstructive pulmonary disease. Exercise twice a week is not sufficient! Respir Med 2000; 94(2):150-4.
8. สมเกียรติ วัฒนศิริชัยกุล.โครงการสำรวจปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพของแพทย์ไทย. การประชุมการศึกษาต่อเนื่องของแพทย์แห่งชาติ ครั้งที่ 1. 2546:93-106.
9. หน่วยเวชกรรมสังคม คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. สัดส่วนการออกกำลังกายของบุคลากร ที่สังกัดสำนักงานคนบติ 2546.
10. BMI for Adults, Body Mass Index Formula. Available from: URL:<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/bmi-adult-formula.htm>
11. Gallagher D, Visser M, Sepulveda D, Pierson RN, Harris T, Heymsfield SB. et al. How useful is BMI for comparison of body fitness across age, sex and ethnic groups? Am J Epidemiol. 1996;143(3):228-39.

