

ผลงาน KM เรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์

ศึกษาโดย

1. นายกฤษณะ ฉับฉาย ตำแหน่งนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
2. นางพะเยาว์ กรีก้า ตำแหน่งนักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

การทบทวนการจัดการความรู้

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างต่อเนื่องช่วยเสริมสร้างและพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังที่แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติซึ่งได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่าประชาชนร้อยละ 60 มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และมีสมรรถภาพทางกายที่ดีอย่างเหมาะสม

การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า ประชากรจะต้องมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนา และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น เช่น ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย อีกทั้งยังช่วยให้ความดันโลหิตและไขมันในเลือดลดลง การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบกระบวนการและหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป จากข้อมูลการสำรวจโดยกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปี พ.ศ.2555 ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 66.1 มีการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย (ตามเกณฑ์ PA) แต่ถ้าใช้เกณฑ์ Exercise ในการสำรวจ (ปี พ.ศ.2552) พบว่าประชาชนอายุ 15 ปี ขึ้นไปมีเพียงร้อยละ 21.9 ที่มีออกกำลังกายเพียงพอตามเกณฑ์ ผลการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน อายุ 11 ปีขึ้นไปทั่วประเทศที่มี 57.7 ล้านคน โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2554 พบว่า มีผู้ออกกำลังกายเพียง 26% หรือ 15 ล้านกว่าคน ลดลงจากปี 2550 ที่มีเกือบ 30% จากข้อมูลดังกล่าวจะพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสม หรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ถนนมวงค์ กฤษณ์เพ็ชร (2544: บทคัดย่อ) สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่สำคัญ มี 2 ประการ คือ ไม่มีเวลาและไม่สนใจ และวัยทำงาน ช่วงอายุตั้งแต่ 20 – 59 ปี เป็นกลุ่มที่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลาในการออกกำลังกายเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด การที่ประชาชนไม่เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา (ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร . 2545: 29) เป็นทราบกันดีว่าการออกกำลังกาย นั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะช่วยทำให้ระบบ อวัยวะต่าง ๆ ของ ร่างกายได้รับการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537: 5 – 6) ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อ ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบย่อยอาหาร ระบบ ขับถ่าย และยังช่วยลด ความดันโลหิตและไขมันในหลอดเลือด นอกจากนี้การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬายังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำ ทายความสามารถ และยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ในส่วนของผู้ทำการศึกษาคิดว่า นอกจากการ ออกกำลังกายแล้ว การเลือกรับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการจะยิ่งส่งผลดีต่อสุขภาพมากขึ้น จากการที่เราใส่ใจต่อสุขภาพไม่เพียงแต่เกิดผลที่ดีต่อตัวเราเท่านั้นยังเป็นการใช้ประเทศชาติประหยัดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาลได้อีกด้วย

การศึกษานี้มีเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมืองนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม รณรงค์ปั่นจักรยานเฉลิมพระเกียรติฯ วันที่ 2 เมษายน 2557 ณ เทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 50 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ หาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

วัตถุประสงค์

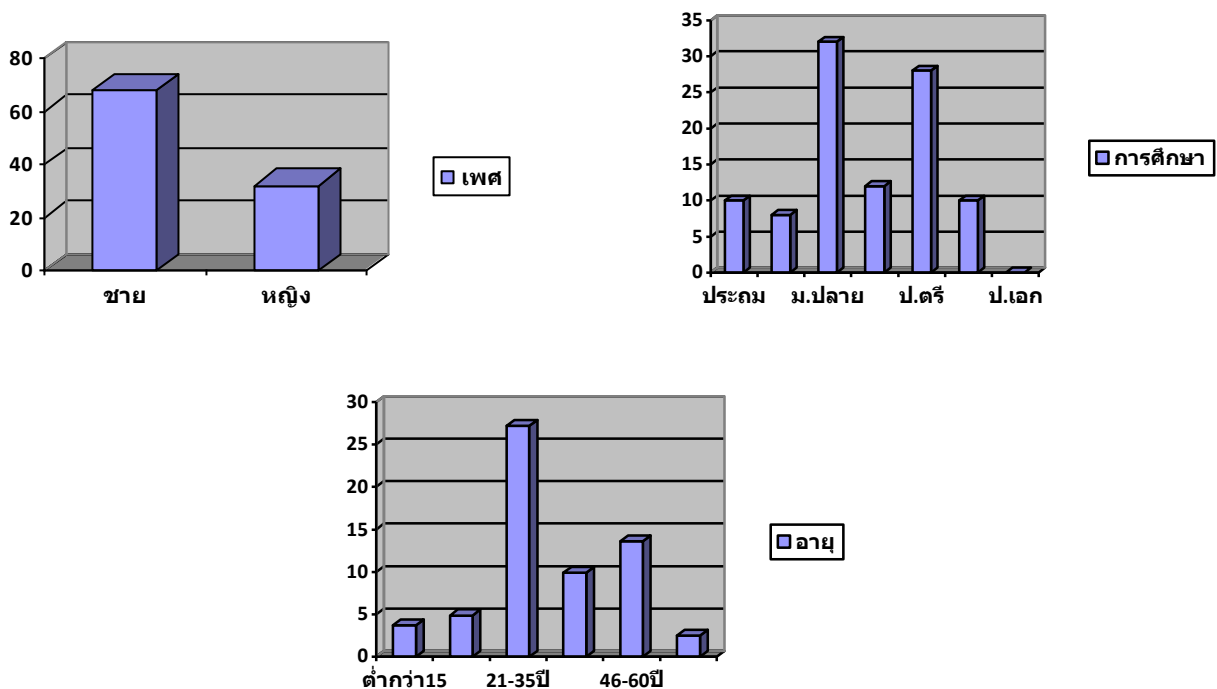
1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมืองนครสวรรค์
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมืองนครสวรรค์

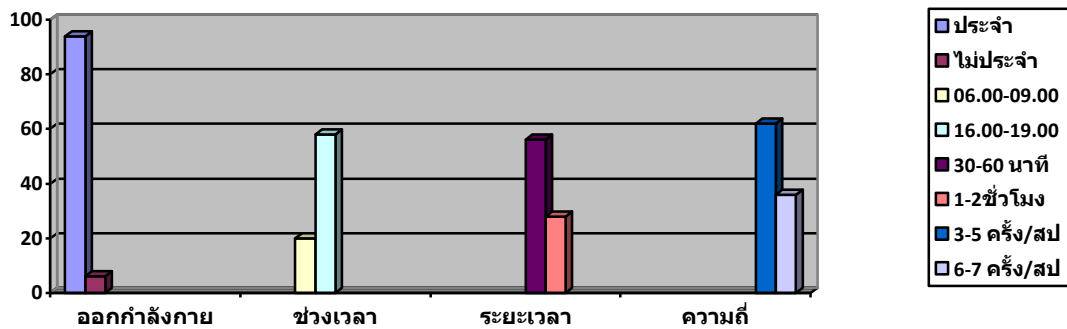
กระบวนการจัดการความรู้

1. เลือกหัวข้อที่ต้องการศึกษา เป็นขั้นแรกของการทำKM ที่ต้องการจะรู้ว่าคำตอบที่ต้องการทราบจากการศึกษาว่าคืออะไร การเลือกหัวข้อเกิดจากความสนใจที่ต้องการคำตอบ และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นนำไปสู่แนวทางแก้ปัญหา
2. การสำรวจเอกสาร วรรณกรรม ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่จะทำการศึกษาว่า มีใครทำวิจัยหรือศึกษาไว้แล้วบ้าง มีการใช้ตัวแปรใดบ้าง ใช้วิธีการศึกษาแบบใด และมีผลการศึกษาหรือวิจัยเป็นอย่างไร
3. กำหนดปัญหาที่ต้องการทำKM สร้างคำถามในการศึกษาที่ต้องการจะหาคำตอบ
4. สร้างสมมุติฐานการวิจัย เพื่อนำมาเป็นตัวกำหนดคำตอบที่สร้างขึ้น แล้วหาข้อมูลมายืนยันคำตอบที่สร้างขึ้น
5. ออกแบบการเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูล และแปลผลข้อมูล
6. การรวบรวมข้อมูล
7. วิเคราะห์ข้อมูล โดยนำเอาข้อมูลดิบที่ได้จากแบบสอบถาม มาทำการแปรรูปให้เป็นร้อยละและค่าเฉลี่ย โดยแสดงผลในรูปตารางหรือกราฟ อธิบายผลการศึกษาตอบปัญหาการศึกษา
8. การสรุปและแปลผล

ผลการเรียนรู้

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เป็นเพศชายจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 68 และเพศหญิงจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 32 กลุ่มอายุที่ตอบแบบสอบถามมากที่สุดคือช่วงอายุ 21 – 35 ปี ร้อยละ 44 รองลงมาคือช่วงอายุ 46 – 60 ปี ร้อยละ 22 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น /ปวช ร้อยละ 32 และปริญญาตรี ร้อยละ 28 ประกอบอาชีพข้าราชการ/ลูกจ้างหน่วยงานของรัฐ ร้อยละ 66 อาชีพธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย ร้อยละ 16





จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 94 มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง/30 นาที ในจำนวนกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 6 ที่ไม่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยเหตุผล ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ไม่มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และมีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอร้อยละ 55.3 มีการออกกำลังกายมากกว่า 1 ชนิดกีฬาและที่เหลืออีกจำนวนร้อยละ 44.7 ที่ออกกำลังกายประเภทเดียว สำหรับการออกกำลังกายที่มีความหลากหลาย ที่มากกว่า 1 ชนิดนั้น จะเกิดประโยชน์กับร่างกายมากกว่าการออกกำลังกายเพียงชนิดเดียวเพราะการออกกำลังกายแต่ละ ชนิดนั้นจะมีการใช้กล้ามเนื้อที่แตกต่างกันไป ในการศึกษาครั้งนี้ทำให้ผู้ศึกษาทราบว่าในกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำนั้นจะมุ่งเน้นกับการออกกำลังกายประเภทเดียว จึงทำให้ผู้ศึกษาได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ที่จะนำมาปรับปรุงรูปแบบและคำแนะนำวิธีการ ออกกำลังกายแก่ประชาชนอย่างถูกต้อง ที่จะนำไปสู่สมรรถภาพทางกายที่ดี ชนิดกีฬาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการออกกำลังกายเป็นประจำคือปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะๆ เดิน/เดินเร็ว และเล่นกีฬาชนิดต่างๆ ช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างนิยมออกกำลังกายคือหลังเลิกงานมากถึงร้อยละ 64 แต่อีกร้อยละ 22 จะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างหรือพื้นที่ที่มีโอ กาส และอีกร้อยละ 12 จะออกกำลังกายก่อนเริ่มทำงาน ซึ่งเวลาที่กลุ่มตัวอย่างจะมาออกกำลังกายคือเวลา 16.00 – 19.00 น ร้อยละ 58 ซึ่งสอดคล้องกับเวลาเลิกงานจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างหรือประชาชนทั่วไปใช้ช่วงเวลานี้ในการออกกำลังกาย โดยที่ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งจะอยู่ที่ 30 – 60 นาที ร้อยละ 56 แล้วอีกร้อยละ 28 จะออกกำลังกายครั้งละ 1 – 2 ชั่วโมง ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่จะออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานโดยที่กลุ่มผู้ที่นิยมการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานจะใช้ระยะทางในการปั่นจำนวนหลายกิโลเมตรจึงใช้เวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง ึ่งมากกว่า 1 ชั่วโมง สำหรับผลเสียที่จะเกิดขึ้นในกลุ่มที่ออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมง มีหรือไม่ ผู้ศึกษาจะศึกษาต่อไป จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายเป็นประจำมากถึงร้อยละ 62 มีการออกกำลังกายที่เพียงพอคือ 3 – 5 ครั้ง/สัปดาห์ สอดคล้องกับคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขที่แนะนำให้ประชาชนมีการออกกำลังกาย 3 – 5 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 – 60 นาที เพื่อให้เกิดประโยชน์กับสุขภาพ

จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ผู้ศึกษาได้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม รณรงค์ปั่นจักรยานว่ายังมีประชาชนกลุ่มตัวอย่างที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำทั้งที่ในกลุ่มตัวอย่างนั้นเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมปั่นจักรยาน และประชาชนทั่วไปอีกจำนวนมากที่ขาดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว ในเบื้องต้น จึงเป็นแนวทางที่ผู้ศึกษาจะได้ทำการศึกษาต่ออย่างมีปัจจัยหรือแรงจูงใจอย่างไรที่ ทำให้ประชาชนทั่วไปหันมาใส่ใจสุขภาพด้วยหลัก 3อ

รูปภาพผู้เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม





เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 สอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพปัจจุบัน แบบเลือกตอบ (Check list)

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นคำถามให้เลือกตอบตามการปฏิบัติจริง

นำผลการศึกษาที่ได้รับมาใช้ในการจัดทำคู่มือคำแนะนำ

การนำไปใช้ การเผยแพร่ การต่อยอดความรู้

นำผลจากการศึกษามาเป็นข้อมูลในการจัดทำคู่มือและคำแนะนำและเผยแพร่ข้อมูลการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิชาการแก่ประชาชนทั่วไปถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม พร้อมกับเป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อยอดเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของผู้ที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย (เป้าหมาย KM xu 58)

การเผยแพร่ผลการศึกษาผ่านในข้อมูลฝ่าย และ Facebook KM HPC8

The screenshot shows a Facebook profile for Kraitsana Chupchay, KM-HPC8. The profile picture is a group of people on bicycles. The cover photo is a group of people standing in front of a banner. The post text reads: "ผลงาน KM เรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดนครสวรรค์ ศึกษาโดย 1. นายฤกษ์นะ วัณฉาย ตำแหน่งนักวิทยาศาสตร์การกีฬา 2. นางพะเยาว์ ศรีคำ ตำแหน่งนักโภชนาการชำนาญการพิเศษ". The post has 1 like and 0 comments. The right sidebar shows a list of friends including Ally Elle, Sanwara Sanjom, Panchai Tongkoong, Jang Pang, Krittaporn Nuy, ต๊ะ พระรี, Thaddao Phuangchang, หมอตั้ง สุวรรณบัณฑิต, จิระนันท์ อินสุวรรณ์, and Piyada Saetang. The bottom of the page shows the Windows taskbar with the start button and several open applications.