

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุข  
ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน

นางสาวปรินดา จำปาทอง

ปริญญา

เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รศ.ดร.ชเนศ ศรีวิชัยลำพันธ์

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.ไพรัช กาญจนการุณ

กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และเพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุข ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 500 ตัวอย่าง ทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ด้วยแบบจำลองโลจิสต์ (Logit model) ด้วยเทคนิควิธีวิเคราะห์การประมาณภาวะความน่าจะเป็นสูงสุด (maximum likelihood estimates: MLE) และเทคนิควิเคราะห์ marginal effect

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 67.7 อยู่ในช่วงอายุต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 45.7 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 49.2 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 39.20 มีรายได้อยู่ในช่วง 10,000-20,00 บาท ร้อยละ 48.5 มีสายปฏิบัติงานอยู่ในสายงานบริการ ร้อยละ 37.7 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 86.2 และไม่ทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ ร้อยละ 86.9 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายจำนวน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 31.6 เวลาที่ใช้ออกกำลังกายคือ 15-30 นาที ร้อยละ 38.4 ออกกำลังกายในเวลาช่วงหลังเลิกงาน ร้อยละ 68.8 หลังการออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อยและมีอาการหอบเล็กน้อย ร้อยละ 50.2 ออกกำลังกายที่บ้านหรือที่ทำงาน ร้อยละ 34.2 และเลือกออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะๆ ร้อยละ 22.0

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของบุคลากรสาธารณสุขในอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ คือ ผู้บริหารจัดการงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ซึ่งมีผลต่อโอกาสที่บุคลากรสาธารณสุขจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น ร้อยละ 23.8 รองลงมา ได้แก่ ความต้องการมีรูปร่างที่ดี สมส่วน การมีเวลาว่างหลังจากการทำงาน ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน การไม่ทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ และระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีผลต่อโอกาสที่บุคลากรสาธารณสุขจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น ร้อยละ 12.6-23.0 นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านสายงานต่างๆที่ไม่ใช่งานธุรการ นำหนักตัวเกินมาตรฐาน การจัดแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านหรือที่ทำงาน อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป และรายได้ตั้งแต่ 15,500 บาทขึ้นไป มีผลต่อโอกาสที่บุคลากรสาธารณสุขจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น ร้อยละ 0.0007-10.3

<b>Independent Study Title</b>	Exercise Behaviors of Public Health Staffs in Mueang District, Chiang Mai Province
<b>Author</b>	Miss Parinda Jumpatong
<b>Degree</b>	Master of Economics
<b>Independent Study Advisory Committee</b>	Assoc.Prof.Dr.Thanes Sriwichailamphan Chairperson Asst.Prof.Dr.Pirat Kanjanakaroon Member

## **ABSTRACT**

The objectives of this study were to investigate the exercise behaviors and the factors affecting exercise of public health care staffs in Mueang District, Chiang Mai Province. It was based on information provided by 500 samples of public health staffs in Mueang District area of Chiang Mai Province. Analysis was performed upon the results of Descriptive statistics, Logit model application using Maximum Likelihood Estimation: MLE technique, and the calculated Marginal Effects.

It was found that the major characteristics of public health staffs who exercise regularly were male (67.7%), aged less than 30 years old (45.7%), single (49.2%), educated with a bachelor's degree (39.2%) having average monthly income between 10,000-20,000 baht (48.5%), practicing as service provider (37.7%), good health status (86.2%) and no part time working (86.9%). These public health staffs exercise once a week (31.6%), the duration of actual exercise was between 15-30 minutes (38.4%). The period of exercise was practicing in the evening (68.8%), after exercise they felt having minor symptom of difficult to breath (50.2%), exercise at home or work place (34.2%), and jogging was the most selected for exercise activities (22.0%).

The results of this study indicated that the factors effecting on the chance of exercise regularly decision were financial support from the executive level that were the most important factor which had an affect on the chance of regular exercise decision (up 23.8 percent). Next factors were to have a slender shape, free time after work, stress from working, no overtime working and education higher than bachelor's degree; these factors had an affect on the chance of regular exercise decision (up 12.6-23.0 percent). In addition, non-administrative tasks, weight exceeds standard, sport competition of organization, exercise near home or at work place, age more than 35 years old, and income more than 15,500 baht; these factors had an affect on the chance of regular exercise decision (up 0.0007-10.3 percent ).