

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการศึกษา

สรุปผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุข ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยทำการ สุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ รวมทั้งสิ้น 500 ตัวอย่าง ผลจากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น เพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.60 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี โดยคิดเป็นร้อยละ 47.20 มีสถานภาพสมรสเป็นโสดมากที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 49.00 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 49.60 มีรายได้อยู่ในช่วง 10,000-20,000 บาท ร้อยละ 51.60 ปฏิบัติงานสายบริการ ร้อยละ 34.20 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 87.40 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 8.60 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มี โรคประจำตัวคือโรคความดันโลหิตมากที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 30.23 รองลงมาคือโรคหอบหืด และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีการทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ โดยคิดเป็นร้อยละ 82.20

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลัง กาย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยคิดเป็นร้อยละ 31.60 และไม่ออกกำลังกายเลยมีจำนวนน้อยที่สุดโดยคิด เป็นร้อยละ 11.00 แต่จะออกกำลังกาย 15-30 นาที ร้อยละ 38.40 และจะเลือกออกกำลังกาย ช่วงหลังเลิกงาน โดยคิดเป็นร้อยละ 68.80 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อย หรือมีอาการหอบเล็กน้อยมีจำนวนมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 50.20 และเลือกออกกำลังกายที่ บ้านหรือที่ทำงาน ร้อยละ 34.20 ซึ่งออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะๆมีจำนวนมากที่สุด โดยคิดเป็น ร้อยละ 22.00 เมื่อพิจารณาการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพศชายจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มากกว่าเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 67.70 อายุต่ำกว่า 30 ปี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.70 สถานภาพสมรสเป็นโสดออกกำลังกายสม่ำเสมอมากที่สุด ร้อยละ 49.23 มี รายได้อยู่ระหว่าง 10,000-20,000 บาท โดยคิดเป็นร้อยละ 48.50 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่เลือก ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีโดยคิดเป็นร้อยละ 39.20 และมีสายการปฏิบัติงานอยู่ในสายงานบริการ ร้อยละ 37.70 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่เลือกออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอจะไม่มีโรคประจำตัว และจะไม่ทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ ร้อยละ 86.20 และ ร้อยละ 86.9 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของบุคลากรสาธารณสุข ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยแบบจำลองโลจิต (Logit model) ด้วยเทคนิควิธีวิเคราะห์การประมาณภาวะความน่าจะเป็นสูงสุด (Maximum likelihood estimates: MLE) และเทคนิควิเคราะห์ Marginal Effect ผลการศึกษาได้ค่า Log likelihood function เท่ากับ -201.6249 ค่า Restricted log likelihood เท่ากับ -286.5285 ค่า Chi squared เท่ากับ 169.8072 ค่า McFadden R<sup>2</sup> เท่ากับ 0.2963 และค่าความถูกต้องของการทำนาย เท่ากับ 85.00 % พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของบุคลากรสาธารณสุขในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ระดับนัยสำคัญแตกต่างกัน คือ ผู้บริหารจัดงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ซึ่งมีผลต่อโอกาสที่บุคลากรสาธารณสุขจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น ร้อยละ 23.8 รองลงมา ได้แก่ ความต้องการมีรูปร่างที่ดี สมส่วน การมีเวลาว่างหลังจากการทำงาน ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน การไม่ทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ และระดับการศึกษา ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีผลต่อโอกาสที่บุคลากรสาธารณสุขจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น ร้อยละ 12.6-23.0 นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านสายงานต่างๆที่ไม่ใช่งานธุรการ น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน การจัดแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านหรือที่ทำงาน อายุ ตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป และรายได้ตั้งแต่ 15,500 บาทขึ้นไป มีผลต่อโอกาสที่บุคลากรสาธารณสุขจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น ร้อยละ 0.0007-10.3

## 5.2 ข้อเสนอแนะ

- 1) ควรมีการขยายขอบเขตของการศึกษาไปยังอำเภอรอบนอกในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อจะได้เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุข ระหว่างในเขตอำเภอเมืองกับอำเภอรอบนอก ว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันหรือไม่
- 2) เพื่อเพิ่มความเป็นตัวแทนที่ดีของประชากร ในการวิจัยครั้งต่อไป การสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่าง ควรเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบใช้ความน่าจะเป็น เช่น การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ ซึ่งจะทำให้การประมาณค่ามีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น
- 3) ในแต่ละหน่วยงานควรมีการกำหนดเป็นนโยบายให้มีการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วัน โดยใช้เวลาช่วงบ่ายก่อนเลิกงาน เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับบุคลากรสาธารณสุข และเพื่อเป็นแบบอย่างด้านการดูแลสุขภาพที่ดีของประชาชน และกำหนดให้มีการตรวจสุขภาพและตรวจสมรรถภาพทางกายเป็นประจำทุกปี

