

# รูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน เขตสุขภาพที่ 8 ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

## THE PROTOTYPE OF PUBLIC EXERCISE IN THE CRISIS OF COVID-19 EPIDEMIC IN REGIONAL HEALTH AREA 8

ชินโชติ ทองตัน

ธนิสา อนุญาหงษ์

ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี

**หลักการและเหตุผล:** จากการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ก่อให้เกิดอาการป่วยของระบบทางเดินหายใจ ที่มีความรุนแรงและสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ ทั้งนี้ประเทศไทยได้มีมาตรการควบคุมการแพร่ระบาด ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2563 โดยมีการจำกัดการเดินทางและควบคุมการเปิดให้บริการร้านค้า ตลอดจนสถานที่สาธารณะต่าง ๆ รวมถึงสวนสาธารณะและสถานที่ออกกำลังกาย ทำให้หน่วยงานภาครัฐและเอกชนรวมถึงประชาชน มีการปรับวิธีการทำงานและการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามข้อกำหนด ต้องอาศัยอยู่ในเคสสถานมากขึ้น (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยและกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2564.) ส่งผลให้รูปแบบการทำงานและการให้บริการประชาชน มีการปรับเปลี่ยนโดยมีการกำหนดระยะเวลา จำกัดจำนวนคนในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเน้นการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ในทุกกิจกรรม รวมถึงการออกกำลังกายที่ปกติสามารถเข้าร่วมได้ตามศูนย์กีฬา สวนสาธารณะ สนามกีฬาและสถานประกอบการธุรกิจการออกกำลังกาย สถานการณ์ดังกล่าวทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป (ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไลและคณะ, 2564) จากรายงานผลสำรวจข้อมูลโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทย (Thailand Physical Activity Surveillance System SPA) พบว่าประชากรไทยส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 66.3 ในปี พ.ศ.2555 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 74.6 ในปี พ.ศ.2562 แต่ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 พบว่าประชากรไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอลดลงจากร้อยละ 74.6 ในปี พ.ศ.2562 ซึ่งเป็นช่วงก่อนการระบาดของ COVID-19 เป็นร้อยละ 53.1 โดยเพศชายและเพศหญิงมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 59.0 และร้อยละ 41.0 ตามลำดับ (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยและกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2564.) ทั้งนี้ในประชาชนวัยทำงาน การออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกายจะเอื้อประโยชน์ต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพโดยรวม เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย รวมถึงป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวานชนิดที่ 2 ลดอาการกังวลและเครียด เป็นต้น โดยแนะนำให้มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับปานกลาง อย่างน้อย 150-300 นาที หรือทำกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกระดับหนัก อย่างน้อย 75-150 นาที หรือทำผสมผสานกันตลอดทั้งสัปดาห์ (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย, 2564) จากสภาพปัญหาและสถานการณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการระบาดของ COVID-19 ส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายของประชาชน ทั้งนี้ยังไม่มีรายงานการศึกษาก่อนหน้านี้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน เขตสุขภาพที่ 8 ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงรูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน ในช่วงสถานการณ์

การแพร่ระบาดของ COVID-19 เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 8 รวมถึงให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อไป

**วัตถุประสงค์:** 1. เพื่อศึกษารูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน เขตสุขภาพที่ 8 ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน เขตสุขภาพที่ 8 ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

**วิธีการศึกษาและระยะเวลาในการศึกษา:** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross sectional descriptive study) ดำเนินการระหว่างเดือนมีนาคม 2563-เดือนพฤศจิกายน 2564 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 8 ทั้ง 7 จังหวัด ประกอบด้วย จังหวัดอุดรธานี หนองคาย เลย บึงกาฬ หนองบัวลำภู สกลนคร และนครพนม จำนวน 3,746,847 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของแดเนียล (Daniel, 1995) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย 1,536 คน และกำหนดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีก ร้อยละ 5 เป็น 1,613 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion criteria) คือ ประชาชนวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 8 ส่วนเกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion criteria) คือ บุคคลที่ไม่สามารถให้ข้อมูลและตอบแบบสอบถามได้ครบถ้วนทุกประเด็นคำถาม โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ประยุกต์จากกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test)

**ผลการศึกษา:** กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 1,613 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 1,158 คน คิดเป็นร้อยละ 71.79 และเพศชาย จำนวน 455 คน คิดเป็นร้อยละ 28.21 มีอายุเฉลี่ยที่ 40.25 ปี ส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย คือมีช่วงอายุระหว่าง 45 - 59 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.40 รองลงมาเป็นวัยทำงานตอนกลาง อายุ 30 - 44 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.39 และวัยทำงานตอนต้น อายุ 15 - 29 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.21 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นพนักงานภาครัฐ คิดเป็นร้อยละ 45.57 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 677 คน คิดเป็นร้อยละ 41.97 และมีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์และอ้วน รวมจำนวน 827 คน คิดเป็นร้อยละ 51.27 จากผลการศึกษาพบว่า ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ประชาชนมีรูปแบบการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายแบบเดินวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 88.78 รองลงมาเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ปั่นจักรยาน และอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 4.53 ร้อยละ 3.60 และร้อยละ 3.10 ตามลำดับ ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการออกกำลังกาย ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ และค่าดัชนีมวลกาย พบว่า เพศ อายุ อาชีพ มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

**ข้อเสนอแนะ:** การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงรูปแบบและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการออกกำลังกาย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ในประชาชนกลุ่มวัยทำงานเท่านั้น ควรจัดให้มีการศึกษาในกลุ่มวัยอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในรูปแบบที่เหมาะสม รวมถึงศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพอื่นร่วมด้วย เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพและจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ต่อไป

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ:** ทราบถึงรูปแบบการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 รวมถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถนำมาเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อจัดกิจกรรมหรือรูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ รวมถึงการสรรหาทรัพยากรและจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายและส่งเสริมการออกกำลังกายมากขึ้น

**คำสำคัญ (Keywords):** รูปแบบการออกกำลังกาย, โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019, เขตสุขภาพที่ 8

### เอกสารอ้างอิง

- กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. (2564). ข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลกสำหรับกิจกรรมทางการและพฤติกรรมเนือยนิ่ง. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: บริษัท เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด.
- กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยและกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2564). รายงานผลการทบทวนผลกระทบจากการระบาดของโรคโควิด-19 ต่อการมีกิจกรรมทางกาย. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2565, จากเว็บไซต์ <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1189020211018043402.pdf>.
- ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล, และคณะ. (2564). แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ, 47(1): 14-26.