



รูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน เขตสุขภาพที่ 8 ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

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

ชินโชติ ทองตัน, ธนินสา อนุญาหงส์ ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์

หลักการและเหตุผล

จากการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดอาการป่วยของระบบทางเดินหายใจ ที่มีความรุนแรงและสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ ทั้งนี้ประเทศไทยได้มีมาตรการควบคุมการแพร่ระบาด ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2563 โดยมีการจำกัดการเดินทางและควบคุมการเปิดให้บริการร้านค้า ตลอดจนสถานที่สาธารณะต่าง ๆ รวมถึงสวนสาธารณะและสถานที่ออกกำลังกาย ทำให้หน่วยงานภาครัฐและเอกชนรวมถึงประชาชน มีการปรับวิธีการทำงานและการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามข้อกำหนด ต้องอาศัยอยู่ในเคหสถานมากขึ้น (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยและกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2564.) ส่งผลให้รูปแบบการทำงานและการให้บริการประชาชน มีการปรับเปลี่ยนโดยมีการกำหนดระยะเวลา จำกัดจำนวนคนในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเน้นการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ในทุกกิจกรรม รวมถึงการออกกำลังกายที่ปกติสามารถเข้าร่วมได้ตามศูนย์กีฬา สวนสาธารณะ สนามกีฬาและสถานประกอบการธุรกิจการออกกำลังกาย สถานการณ์ดังกล่าวทำให้พฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป (ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล และคณะ, 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.) จากสภาพปัญหาและสถานการณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการระบาดของ COVID-19 ส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายของประชาชน ทั้งนี้ยังไม่มีรายงานการศึกษาก่อนหน้านี้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน เขตสุขภาพที่ 8 ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงรูปแบบการออกกำลังกายของประชาชนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 8 รวมถึงให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อไป

วัตถุประสงค์

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

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross sectional descriptive study) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้คือ ประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 8 โดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของแดเนียล (Daniel,1995) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 1,536 คน และกำหนดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีก ร้อยละ 5 เป็น 1,613 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเข้า (Inclusion criteria) คือ ประชาชนวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 8 ส่วนเกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion criteria) คือ บุคคลที่ไม่สามารถให้ข้อมูลและตอบแบบสอบถามได้ครบถ้วนทุกประเด็นคำถาม

การเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนมีนาคม 2563-เดือนพฤศจิกายน 2564

การวิเคราะห์ทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test)

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 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

ผลการศึกษา รูปแบบการออกกำลังกายพบว่า ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ประชาชน มีรูปแบบการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายแบบเดินวิ่ง ร้อยละ 88.78 รองลงมาเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ปั่นจักรยาน และอื่น ๆ ร้อยละ 4.53 ร้อยละ 3.60 และร้อยละ 3.10 ตามลำดับ

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการออกกำลังกาย ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ และค่าดัชนีมวลกาย พบว่า เพศ อายุ อาชีพ มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

รูปแบบการออกกำลังกาย	จำนวนคนที่ส่ง					
	ชาย	%	หญิง	%	รวม	%
เดินวิ่ง	411	25.48	1,021	63.30	1,432	88.78
แอโรบิค	9	0.56	64	3.97	73	4.53
ปั่นจักรยาน	21	1.30	37	74.00	58	3.60
อื่นๆ	14	0.87	36	72.00	50	3.10
รวม	455	28.21	1,158	71.79	1,613	100

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงรูปแบบและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อรูปแบบการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ในประชาชนกลุ่มวัยทำงานเท่านั้น ควรจัดให้มีการศึกษาในกลุ่มวัยอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในรูปแบบที่เหมาะสม รวมถึงศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพอื่นร่วมด้วย เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพและจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ต่อไป

เอกสารอ้างอิง:

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