

ผลของโปรแกรม 7 สัปดาห์สร้างสุขภาพดีมีชีวิตร่าเริงที่มีต่อ สภาพทางร่างกาย
สมรรถภาพทางกาย ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนเป็นต้นแบบสุขภาพของบุคลากร
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

THE RESULTS OF 7-WEEK PRACTICAL ACTIVITIES PROGRAM ON HEALTH
PROMOTION AIMING TO HEALTHY LIFE TOWARDS THE APPROACH OF
ENHANCING PHYSICAL HEALTH, PHYSICAL FITNESS, KNOWLEDGE, ATTITUDE
AND PRACTICE IN BEING HEALTH MODEL OF PERSONNEL IN THE BUREAU OF
HEALTH PROMOTION, THE DEPARTMENT OF HEALTH

มณฑล หวานวานา, สงกรานต์ กัญญาสา
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ถือเป็นทรัพยากรสำคัญในการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ แต่พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะคอเลสเตอรอลเกินร้อยละ 55.29 ดัชนีมวลกายเกินปกติ ร้อยละ 58.9 (≥ 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร) และมีรอบเอวเกินในเพศหญิงร้อยละ 50.4 ในเพศชายร้อยละ 37.5 มีโอกาสเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และอาจส่งผลให้เกิดอุปสรรคต่อการปฏิบัติงานรวมทั้งภาครัฐ อาจเสียค่าใช้จ่ายด้านการรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น ผู้บริหารจึงมีนโยบายให้พัฒนาความรู้ ปรับทัศนคติ และพฤติกรรมสุขภาพบุคลากรให้เหมาะสม เพื่อป้องกันหรือลดการเจ็บป่วย และเป็นต้นแบบสุขภาพดีให้แก่ประชาชนนำไปปฏิบัติ การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของตัวแปรด้านสภาพร่างกาย สมรรถภาพทางกาย ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนเป็นต้นแบบสุขภาพ ระหว่างก่อนและหลังเข้ารับการอบรมโปรแกรม 7 สัปดาห์ สร้างสุขภาพดีมีชีวิตร่าเริงของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยวิธีการศึกษาเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 25 คน ได้รับการฝึกอบรมครบตามโปรแกรม ทดสอบตัวแปรก่อนและหลังอบรม ได้แก่ ตัวแปรสภาพทางร่างกาย สมรรถภาพทางกายความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีแบบรายคู่ ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยตัวแปรด้านสภาพทางร่างกายและสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ เปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง ความอ่อนตัว และความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้องสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว น้ำหนักดัชนีมวลกาย รอบเอว และความอดทนของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิตระหว่างก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันทัศนคติต่อการเป็นต้นแบบสุขภาพดีมีชีวิตร่าเริงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเป็นต้นแบบสุขภาพดีมีชีวิตร่าเริงระหว่างก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ : นำโปรแกรม 7 สัปดาห์สร้างสุขภาพดีมีชีวิตร่าเริงไปเผยแพร่แก่หน่วยงานอื่น หรือประชาชน เพื่อใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น และป้องกันหรือลดการเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น