



วารสาร นาคบุตรปริทรรศน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

NARBHUTPARITAT JOURNAL

Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2565 Vol. 14 No. 2 May - August 2022

Received: January 26, 2021

Revised: August 26, 2022

Accepted: August 30, 2022

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย
ของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ

Physical Activity Behavior of The Official
in National Research Council of Thailand

ชนิษฐา อ้นจะนะ*

วรพงษ์ แยมงามเหลือ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author) E-mail: Bumbeem.13@gmail.com

Khanittha Anjana*

Worrapong Yamngamlua

Faculty of Education, Kasetsart University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 429 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (index of item-objective congruence: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ค่าระหว่าง 0.60-1.00 และหาความเชื่อมั่น (reliability) โดยใช้สูตร KR-20 ได้ค่าเท่ากับ 0.68 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการแจกแบบสอบถามจำนวน 429 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการใช้ชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ คือ ล้างจาน คิดเป็นร้อยละ 94.88 ค่าเฉลี่ย 10.90 METs/สัปดาห์ และน้อยที่สุดคือ ล้างรถ คิดเป็นร้อยละ 28.43 ค่าเฉลี่ย 1.14 METs/สัปดาห์
- 2) พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการการทำงานส่วนใหญ่ คือ นั่งพิมพ์งานด้วยคอมพิวเตอร์ คิดเป็นร้อยละ 97.67 ค่าเฉลี่ย 9.26 METs/สัปดาห์ และน้อยที่สุดคือ เดินยกของน้ำหนัก 23 - 34 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 62.23 ค่าเฉลี่ย 1.97 METs/สัปดาห์ และในการเดินทางส่วนใหญ่ คือ การเดิน คิดเป็นร้อยละ 52.44 ค่าเฉลี่ย 6.06 METs/สัปดาห์ และน้อยที่สุดคือ ขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 47.09 ค่าเฉลี่ย 0.99 METs/สัปดาห์
- 3) พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ ออกกำลังกายด้วย การเดิน คิดเป็นร้อยละ 82.05 ค่าเฉลี่ย 16.88 METs/สัปดาห์ และกิจกรรมนันทนาการ ส่วนใหญ่ คือเดินห้างสรรพสินค้า คิดเป็นร้อยละ 84.15 ค่าเฉลี่ย 3.28 METs/สัปดาห์ และน้อยที่สุดคือ ทำงานหัตถกรรมและงานฝีมือ คิดเป็นร้อยละ 16.78 ค่าเฉลี่ย 0.68 METs/สัปดาห์
- 4) พฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่วนใหญ่เล่นโทรศัพท์ คิดเป็นร้อยละ 99.07 ค่าเฉลี่ย 6.40 METs/สัปดาห์ และน้อยที่สุดคือ นั่งเล่นเกม คิดเป็นร้อยละ 52.44 ค่าเฉลี่ย 2.46 METs/สัปดาห์
- 5) พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ เป็นกิจกรรมทางกายระดับเบา-ระดับปานกลาง โดยมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์ถ้าต้องการมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases) หรือการใช้กำลังกายอย่างหนักเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 75 นาทีต่อสัปดาห์ และในวัยทำงานควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์

คำสำคัญ: พฤติกรรม; กิจกรรมทางกาย; บุคลากร; สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ

Abstract

This research was aimed to study the physical activity behavior of the Official in National Research Council of Thailand. The population were 429. The instrument was a questionnaire used to find content validity by the index of item - objective congruence (IOC). The content validity for the questionnaire was judged by 5 experts according to Rovinelli and Hambleton method were between 0.60 –1.00 and finding reliability by used KR-20 formula at 0.68 Data collection were distributed to the population and a total 429 respondents were completed (100%) and returned to the researcher. Data were analyzed by using mean and percentage. The findings were as follows:

- 1) The most common daily behavior of the official was dish-washing, accounted for 94.88% and 10.90 METs/week. The least common one was car-washing, accounted for 28.43% and averages 1.14 METs /week



2) The most working behavior was checking the working on their computer, accounted for 97.67% and averages 9.26 METs/week. The least was walking while carrying 23-24 kg weight, accounted for 62.23% and averages 1.97 METs/week. For most Daily commuting behaviors was mainly walking accounted for 52.44% and averages 6.06 METs/week. The least was cycling, accounted for 47.09% and averages 0.99 METs/week.

3) The most exercising behavior was walking, accounted for 82.05% and averages 16.88 METs/week. For the most leisure-time behavior was going to shopping malls, accounted for 84.15% and averages 3.28 METs/week. The least was crafting, accounted for 16.78% and averages 0.68 METs/week.

4) The most sedentary behavior was using mobile phones, accounted for 99.07% and averages 6.40 METs/week. The least was gaming while sitting, accounted for 52.44% and averages 2.46 METs/week.

5) The 58.97% of National Research Council of Thailand's personnel, both male and female, was in the range of BMI between 18.50-24.99 kg/m² which fell in the normal range.

Keywords: Behavior; Physical activity; Employees; National Research Council of Thailand

บทนำ

ในสังคมยุคปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น มีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม การ ทำให้มีพฤติกรรมเคลื่อนไหวกายลดน้อยลง จึงมีแนวโน้มที่จะขาดกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวอันเป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง Non-communicable diseases (NCDs) จากการสำรวจขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) พบว่า อัตราการเสียชีวิตที่เกิดจาก NCDs จากร้อยละ 60 ในปี 2000 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 74 ในปี 2016 Miller et al. (1972, cited in World Health Organization: WHO)

ประชากรวัยทำงานป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก และเป็นอันดับหนึ่งของประเทศไทย ทั้งในมิติจำนวนการเสียชีวิตและภาวะโรคโดยรวม ภาวะโรคไม่ติดต่อสำคัญ ได้แก่ กลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจโรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไตเรื้อรัง ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การขยายตัวของสังคมเมือง ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการสื่อสาร ที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตและทำให้ประชาชนป่วยด้วยโรค NCDs เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง Ministry of Public Health. (2018: 1)

สาเหตุหลักสำคัญของกลุ่มโรค NCDs คือพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น พฤติกรรมการทำงานอยู่กับที่ การไม่ออกกำลังกาย หรือการมีความเครียดสูง ซึ่ง National Statistical Office. (2016) กล่าวว่า ประเทศไทยมีจำนวนผู้ใช้คอมพิวเตอร์ประมาณ 20.2 ล้านคน ซึ่งเป็นกลุ่มวัยทำงาน (อายุ 18-59) ปี มีอาการเจ็บป่วยจากการทำงานด้วยอาการที่พบได้บ่อย ๆ คือ ปวดหลังเรื้อรัง ไมเกรนหรือปวดศีรษะเรื้อรัง และมีอ้วน ซึ่งสาเหตุมักเกิดจากสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงานไม่เหมาะสม และการใช้ชีวิตโดยไม่ค่อยเปลี่ยนอิริยาบถในชีวิตประจำวัน ดังนั้น บุคคลที่มีพฤติกรรมเช่นนี้จึงมีความเสี่ยงให้เกิด NCDs คือ พฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behaviors) เป็นพฤติกรรมการทำงานเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ หรือพฤติกรรมที่มีการใช้พลังงานน้อยกว่า 1.5 MET (Metabolic Equivalent of Task) ได้แก่ การดูทีวี การเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์ การขับรถยนต์ การนั่งอ่านหนังสือ เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสาเหตุหลักของ โรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome disease) เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศ



ดังนั้น ถ้าบุคลากรมีกิจกรรมทางกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม ก็จะส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดี และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่เต็มความสามารถและมีประสิทธิภาพมากขึ้น สอดคล้องกับ Department of Health. (2017p. 7) ที่กล่าวว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาพของประชาชน รวมถึง การศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม การมีกิจกรรมทางกายช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง องค์การอนามัยโลก World Health Organization แนะนำว่า ถ้าต้องการมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคติดต่อทั้งหลายได้ ควรมีกิจกรรมทางกายเป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก เป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 75 นาทีต่อสัปดาห์ ในวัยทำงานควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ โดยที่ World Health Organization (2015) ได้แบ่งระดับการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยใช้ Metabolic Equivalents of Task (METs) คือ หน่วยที่ใช้บอกพลังงานที่ร่างกายเผาผลาญ ในการทำกิจกรรม ต่าง ๆ และอัตราส่วนของปริมาณการเผาผลาญพลังงาน ขณะมีกิจกรรมทางกาย เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณการเผาผลาญพลังงานขณะพัก ค่า METs มีประโยชน์มาก เพราะใช้บอกจำนวนเท่าของพลังงานเมื่อเทียบกับขณะพัก และยังบอกความหนักของกิจกรรมนั้นได้อีก

จากความสำคัญที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นบุคลากรในสังกัดสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ จึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ 4 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงาน พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง และพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพื่อที่จะทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย และนำผลการศึกษาเป็นแนวทางส่งเสริม และสนับสนุนการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นฐานข้อมูลในการจัดกิจกรรมการทางกายตามนโยบายของสำนักงานการวิจัยแห่งชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ

ระเบียบวิธีการวิจัย

ประชากร คือ บุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ จำนวน 429 คน โดยใช้ประชากรทั้งหมดในการเก็บข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (checklist) และแบบปลายเปิด (open ended) และตอนที่ 2 พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการใช้ชีวิตประจำวัน 2) พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงาน 3) พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง 4) พฤติกรรมเนือยนิ่งขึ้นตอนการสร้างเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือ ได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารตำราและวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ปรัชญาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักถึงแนวทางในการสร้างแบบสอบถามสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ และนำแบบสอบถามไปตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและความถูกต้อง เพื่อปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำแบบสอบถามที่ผ่านการหาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นเรียบร้อยแล้ว ไปเก็บข้อมูลกับประชากรต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล ติดต่อประสานงานกับหัวหน้ากองต่าง ๆ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และนำแบบสอบถามดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรในสำนักงานการวิจัยแห่งชาติจำนวน 429 คนจากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้จากการจากเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง มาวิเคราะห์ข้อมูล คือการหาร้อยละ (percentage) การหาค่าเฉลี่ย (μ) และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง



สรุปผลการวิจัย

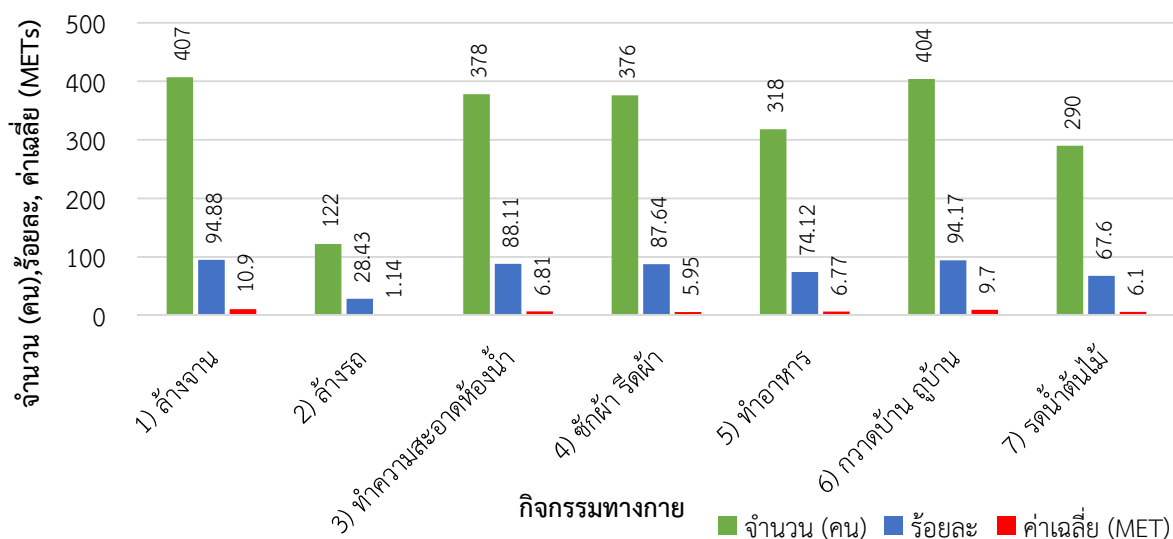
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ซึ่งทำการศึกษาด้านข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงาน พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในเวลารว่าง และพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. บุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ มีช่วงอายุ 30-39 ปี เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 36.00 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 31.54 และปฏิบัติงานในตำแหน่งข้าราชการ คิดเป็นร้อยละ 36.37
2. บุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ เพศชายคิดเป็นร้อยละ 58.00 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 59.50 และส่วนน้อยมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อย (ผอม) เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 2.76 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 6.81
3. บุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 49.41 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 49.88
4. บุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 87.18 แต่มีบุคลากรส่วนน้อยที่มีโรคประจำตัว คือ ภูมิแพ้ คิดเป็นร้อยละ 6.53 และความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 3.50
5. บุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่ พักอาศัยที่บ้าน คอนโดมีเนียมของตัวเอง/ครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 69.23

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย

1. พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันคือ ล้างจาน จำนวน 407 คน คิดเป็นร้อยละ 94.88 ค่าเฉลี่ย 10.90 METs/สัปดาห์ รองลงมาคือ กวาดบ้าน ถูบ้าน จำนวน 404 คน คิดเป็นร้อยละ 94.17 ค่าเฉลี่ย 9.70 METs/สัปดาห์

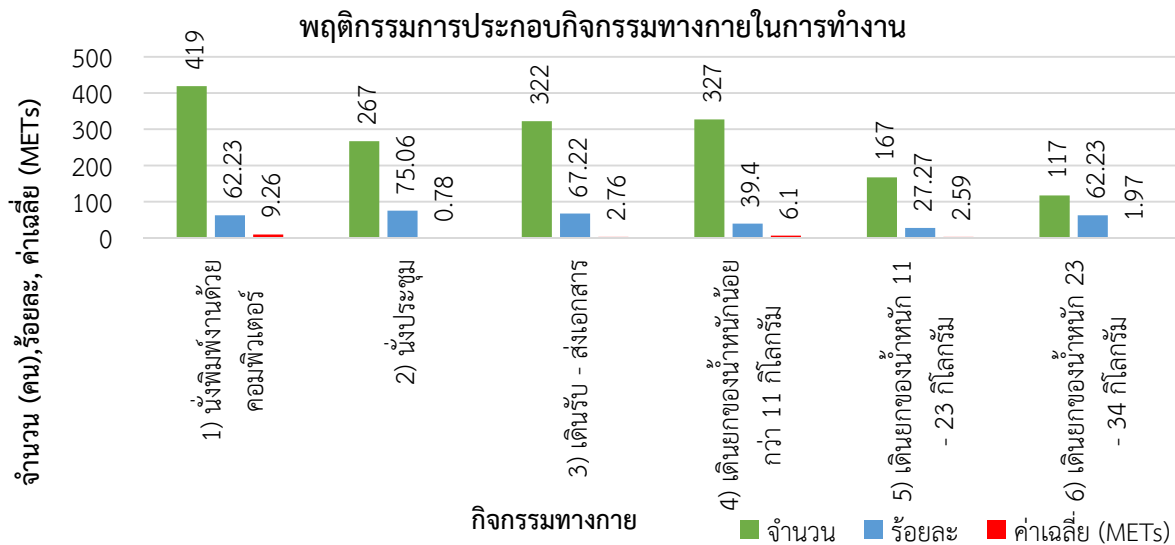
พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน



ภาพที่ 1 แสดงข้อมูลการพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน

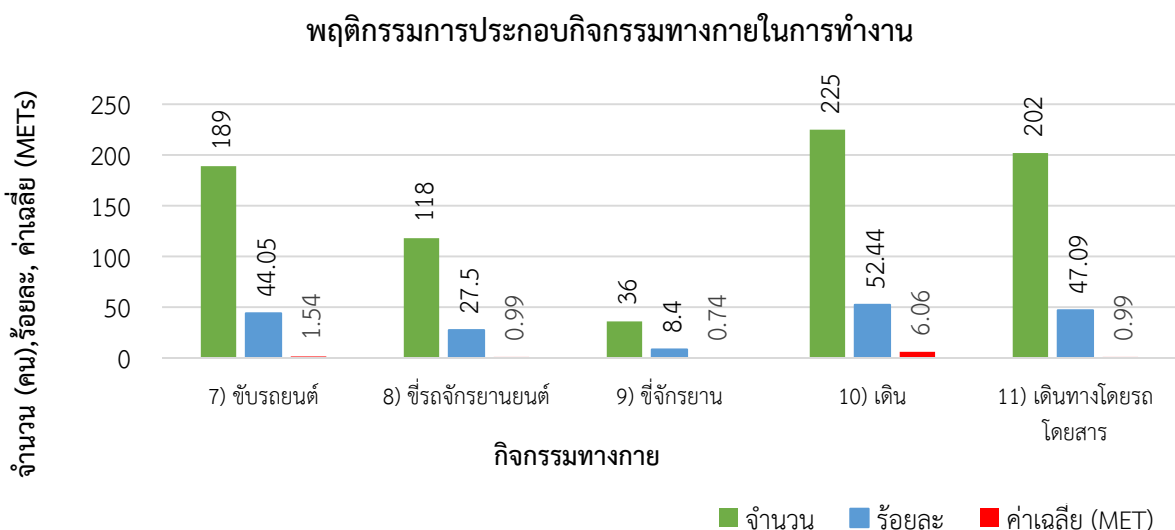
ที่มา: Anjana (2021)

2. พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงาน ส่วนใหญ่นั่งตรวจทานเอกสารหรือพิมพ์งานด้วยคอมพิวเตอร์ จำนวน 419 คน คิดเป็นร้อยละ 97.67 ค่าเฉลี่ย 9.26 METs/สัปดาห์ รองลงมาคือ เดินยกของน้ำหนักน้อยกว่า 11 กิโลกรัม จำนวน 327 คน คิดเป็นร้อยละ 67.22 ค่าเฉลี่ย 10.54 METs/สัปดาห์



ภาพที่ 2 แสดงข้อมูลการพฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงาน
ที่มา: Anjana (2021)

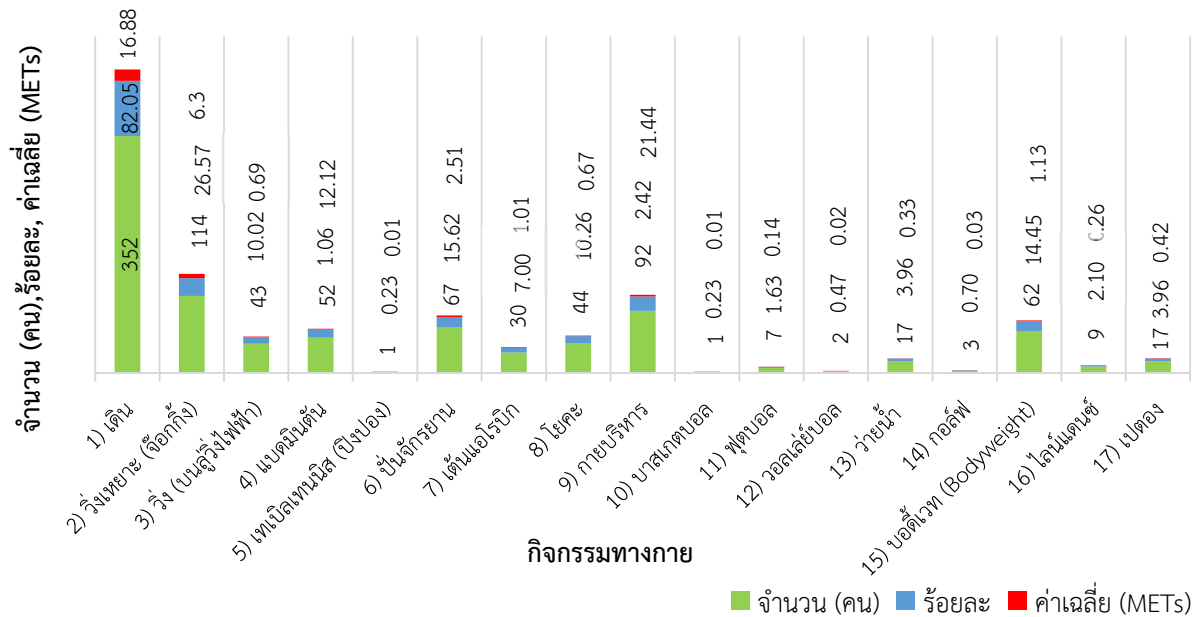
3. พฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายในการเดินทางไป - กลับ ส่วนใหญ่เดิน จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 52.44 ค่าเฉลี่ย 51.04 METs/สัปดาห์ เดินทางโดยรถสาธารณะ จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 47.09 ค่าเฉลี่ย 2.07 METs/สัปดาห์



ภาพที่ 3 แสดงข้อมูลการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงาน การเดินทางไป-กลับ
ที่มา: Anjana (2021)

4. พฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง (การออกกำลังกาย) ส่วนใหญ่เดิน จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 82.05 ค่าเฉลี่ย 16.88 METs/สัปดาห์ รองลงมาคือ วิ่งเหยาะ (จ็อกกิ้ง) จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 26.57 ค่าเฉลี่ย 6.30 METs/สัปดาห์

พฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง

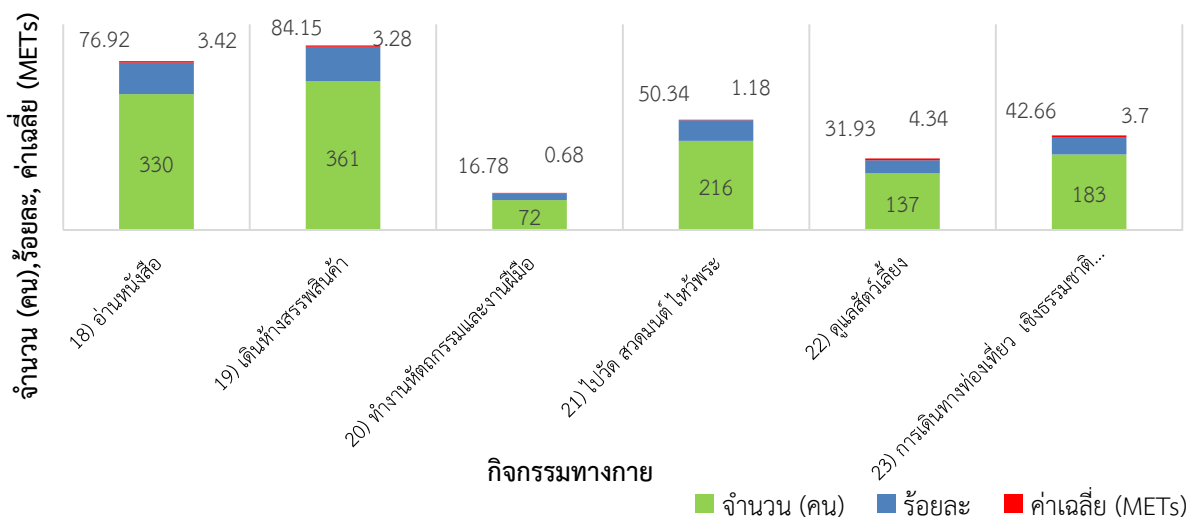


ภาพที่ 4 แสดงข้อมูลการประกอบกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง (การออกกำลังกาย)

ที่มา: Anjana (2021)

5. พฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง (นันทนาการ) ส่วนใหญ่เดินห้างสรรพสินค้า จำนวน 361 คน คิดเป็นร้อยละ 84.15 ค่าเฉลี่ย 3.28 METs/สัปดาห์ รองลงมาคือ อ่านหนังสือ จำนวน 330 คน คิดเป็นร้อยละ 76.92 ค่าเฉลี่ย 3.42 METs/สัปดาห์

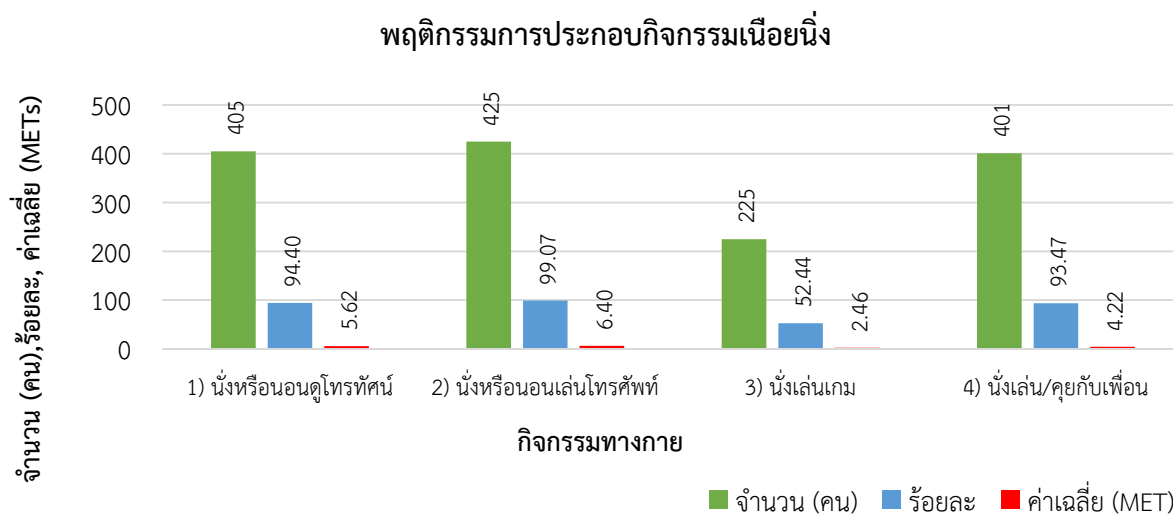
พฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง



ภาพที่ 5 แสดงข้อมูลการประกอบกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง (นันทนาการ)

ที่มา: Anjana (2021)

6. พฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่วนใหญ่นั่งหรือนอนเล่นโทรศัพท์ จำนวน 425 คน คิดเป็นร้อยละ 99.07 ค่าเฉลี่ย 6.40 METs /สัปดาห์ รองลงมาคือนั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ จำนวน 405 คน คิดเป็นร้อยละ 94.40 ค่าเฉลี่ย 5.62 METs /สัปดาห์



ภาพที่ 6 แสดงข้อมูลการประกอบกิจกรรมเนือยนิ่ง
ที่มา: Anjana (2021)

อภิปรายผล

ในการศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ผู้วิจัยมีข้อวิจารณ์ดังนี้

ด้านที่ 1 พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า บุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน คือ ล้างจาน คิดเป็นร้อยละ 94.88 ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 10.90 METs/สัปดาห์ รองลงมาคือ กวาดบ้านถูบ้าน คิดเป็นร้อยละ 94.17 มีค่าเฉลี่ย 9.70 METs/สัปดาห์ ทำความสะอาดห้องน้ำ คิดเป็นร้อยละ 88.11 มีค่าเฉลี่ย 6.81 METs/สัปดาห์ และซักผ้า รีดผ้า คิดเป็นร้อยละ 78.64 มีค่าเฉลี่ย 5.95 METs/สัปดาห์ ซึ่ง World Health Organization (2015) กล่าวว่า การทำงานบ้าน งานสวน กิจกรรมในระดับนี้จะเริ่มมีการเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้แคลอรีประมาณ 150 แคลอรีต่อวัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าหากบุคลากรมีกิจกรรมทางกายในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถช่วยประคับประคองสุขภาพพื้นฐานให้คงไว้ยาวนานขึ้น สอดคล้องกับ Krabuanrat, K. (2013 p. 5) กล่าวว่า การทำงานบ้านเป็นส่วนหนึ่งของการประกอบชีวิตประจำวัน หาก มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ จะสามารถช่วยประคับประคองสุขภาพพื้นฐานให้คงไว้ยาวนานขึ้น เช่นเดียวกับ Sriramatr, S. (2014) กล่าวว่า การทำงานบ้านเป็นประจำ หรือมีกิจกรรมทางกายเป็นส่วนใหญ่อาจจะช่วยรักษาระดับสภาวะสุขภาพที่ดีให้คงอยู่ได้

ด้านที่ 2.1 พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงาน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า บุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานส่วนใหญ่ นั่งตรวจทานเอกสารหรือพิมพ์งานด้วยคอมพิวเตอร์ 97.67 ค่าเฉลี่ย 9.26 METs/สัปดาห์ รองลงมาคือ เดินยกของน้ำหนักน้อยกว่า 11 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 67.22 ค่าเฉลี่ย 10.54 METs/สัปดาห์ เดินรับ - ส่งเอกสาร คิดเป็นร้อยละ 75.06 ค่าเฉลี่ย 4.94 METs/สัปดาห์ และนั่งประชุม คิดเป็นร้อยละ 62.23 ค่าเฉลี่ย 1.46 METs/สัปดาห์ ในการทำงานแต่บุคลากรส่วนใหญ่การนั่งทำงานอยู่กับที่เป็นหลักและมีการทำในในลักษณะที่เดินไป- มา ที่ไม่ต่อเนื่อง เช่น การเดินรับ- ส่งเอกสาร ซึ่งสอดคล้องกับ World Health Organization



(2015) กล่าวว่า การประกอบอาชีพที่ใช้ METs (Metabolic Equivalent of Task) อยู่ในระดับระดับเบา (mildly Intensity) กิจกรรมระดับนี้จะใช้กล้ามเนื้อน้อยมากจึงใช้พลังงานน้อยมาก เช่น การยืน หรือการนั่ง อาจจะส่งผลให้บุคลากรจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงเป็นโรคติดต่อไม่เรื้อรังตามมา เช่น โรคออฟฟิศซินโดรม สอดคล้องกับ Prathipawanitma, (2016) กล่าวว่า โรคออฟฟิศซินโดรม คือกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงาน เป็นกลุ่มอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเมื่อร่างกายขาดการเคลื่อนไหว เช่น การนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ไม่ได้มีการขยับตัวไปไหนมาไหน ซึ่งสาเหตุหลักของ โรคออฟฟิศซินโดรมจะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตกระทั่งก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงาน

ด้านที่ 2.2 พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย การเดินทางไป – กลับ

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า บุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมทางกายในการเดินทางใช้การเดิน คิดเป็นร้อยละ 52.44 ค่าเฉลี่ย 51.04 METs/สัปดาห์ เดินทางโดยรถสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 47.09 ค่าเฉลี่ย 2.07 METs/สัปดาห์ และขับริยยนต์ คิดเป็นร้อยละ 44.05 ค่าเฉลี่ย 2.41 METs/สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับ World Health Organization (2015) กล่าวว่า การประกอบกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง (moderate Intensity) ด้วยการเดินเท้าหรือการขี่จักรยานจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ต้องมีการปฏิบัติต่อเนื่องอย่างน้อย ช่วงละ 10 นาที หรือสะสมให้ได้วันละ 30 นาที/วัน

ด้านที่ 3.1 พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง การออกกำลังกาย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า บุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.05 ค่าเฉลี่ย 16.88 METs/สัปดาห์ รองลงมาคือ วิ่งเหยาะ (จ็อกกิ้ง) คิดเป็นร้อยละ 26.57 ค่าเฉลี่ย 6.30 METs/สัปดาห์ และกายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 21.44 ค่าเฉลี่ย 2.42 METs/สัปดาห์ จากพฤติกรรมการออกกำลังกายจะเห็นได้ว่ามีความหนักอยู่ที่ระดับปานกลาง ซึ่ง Thai Health Promotion Foundation (2016) แบ่งกิจกรรมทางกายได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) กิจกรรมทางกายระดับเบา เช่นการยืน การเดินระยะสั้น ๆ 2) กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน 3) กิจกรรมทางกายระดับหนัก เช่น การวิ่ง การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ Department of Physical Education. (2018: 50) กล่าวว่า ดัชนีมวลกายหรือ (body mass index: BMI) คืออัตราส่วนระหว่างน้ำหนักต่อส่วนสูง ที่ใช้บ่งบอกว่าอ้วนหรือผอม ในวัยตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไปมีความสำคัญของการรู้ค่าดัชนีมวลกาย เพื่อดูอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ ถ้าค่าที่คำนวณได้มากหรือน้อยเกินไป เพราะถ้าเป็นโรคอ้วนแล้วจะมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคนิ่วในถุงน้ำดี แต่ในขณะเดียวกัน ผู้ที่ผอมเกินไป ก็จะมีเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ประสิทธิภาพของการทำงานลดลง ดังนั้น ควรรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ด้านที่ 3.2 พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง กิจกรรมนันทนาการ

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า บุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติส่วนใหญ่เดินห้างสรรพสินค้า คิดเป็นร้อยละ 84.15 ค่าเฉลี่ย 3.28 METs/สัปดาห์ รองลงมาคือ อ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 76.92 ค่าเฉลี่ย 3.42 METs/สัปดาห์ และไปวัด สวดมนต์ ไหว้พระ คิดเป็นร้อยละ 50.34 ค่าเฉลี่ย 1.18 METs/สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับ Boonchai, (2011) กล่าวว่า กิจกรรมยามว่างแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะใหญ่ ๆ ได้แก่ กีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬา กิจกรรมนันทนาการ และการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับ Health System Research Institute (2006: cited Tansalee, 2015) กล่าวถึง กิจกรรมทางกาย ว่าไม่ได้จำอยู่เฉพาะการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬานั้น โดยกิจกรรมนันทนาการ (recreational physical activity) หมายถึง กิจกรรมที่เป็นกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกาย ได้แก่ การเคลื่อนไหวอริยบถในยามว่างจากการทำงาน เช่น การนอนดูโทรทัศน์ นั่ง ๆ นอน ๆ อ่านหนังสือ หรือทำสวน หรือ ออกกำลังกาย ทั้งอย่างหนัก เช่นเต้นรำแบบแอโรบิก การวิ่ง การเล่นเทนนิส การออกกำลังกาย ความหนักระดับปานกลาง เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น



ด้านที่ 4 พฤติกรรมเนือยนิ่ง

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า พฤติกรรมเนือยนิ่งของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติส่วนใหญ่ คือนั่งหรือนอนเล่นโทรศัพท์ คิดเป็นร้อยละ 99.07 ค่าเฉลี่ย 6.40 METs/สัปดาห์ รองลงมาคือนั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 94.40 ค่าเฉลี่ย 5.62 METs/สัปดาห์ นั่งเล่น/คุยกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 93.47 ค่าเฉลี่ย 4.22 METs/สัปดาห์ และนั่งเล่นเกม คิดเป็นร้อยละ 52.44 ค่าเฉลี่ย 2.46 METs/สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับ Department of Health. (2017) กล่าวว่า สถานการณ์ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก และอันดับหนึ่งของประเทศไทย ทั้งในมิติจำนวนการเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวม ภาระโรคไม่ติดต่อสำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจและโรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ประเทศไทยมีจำนวนผู้ใช้คอมพิวเตอร์ประมาณ 20.2 ล้านคน ซึ่งเป็นกลุ่มวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี มีอาการเจ็บป่วยจากการทำงานด้วยอาการที่พบได้บ่อย ๆ ปวดหลังเรื้อรัง ไมเกรนหรือปวดศีรษะเรื้อรัง และมือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อก ซึ่งสาเหตุมักเกิดจากสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงานไม่เหมาะสมและการใช้ชีวิตโดยไม่ค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ รวมทั้งการเล่นโทรศัพท์มือถือถือนาน ๆ ในชีวิตประจำวัน ดังนั้น บุคคลที่มีพฤติกรรมเช่นนี้จึงมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรค NCDs (Non-communicable diseases) คือ โรคติดต่อไม่เรื้อรัง ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการนั่งทำงานเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ หรือพฤติกรรมที่มีการใช้พลังงานน้อยกว่า 1.5 METs

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอในการนำไปใช้ประโยชน์

1. สำนักงานการวิจัยแห่งชาติควรจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาให้กับบุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิง เช่น การแข่งขันฟุตบอล แบดมินตัน เซร์บอล เพื่อให้บุคลากรมีการเคลื่อนไหวร่างกายและได้ออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. ส่งเสริมให้บุคลากรได้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือทำงานอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม (office syndrome diseases) ได้
3. บุคลากรควรปรับเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมเนือยนิ่ง ด้วยการมีกิจกรรมทางกายระดับเบาอย่างสม่ำเสมอ ตลอดวัน และค่อย ๆ เพิ่มความหนักของกิจกรรมทางกาย รวมถึงระยะเวลา ให้เหมาะสมกับชีวิตชีวิตและความพร้อมของร่างกายตนเองต่อไป
4. ผู้บริหารควรนำผลการวิจัยเพื่อเป็นฐานข้อมูลในการกำหนดนโยบายและการวางแผนต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ
5. สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ควรจัดสถานที่ในการออกกำลังกายให้เพียงพอและเหมาะสม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ของสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของบุคลากรในหน่วยงาน

References

- Boonchai, K. (2011). *Alternative Assessment In Physical Education*. Bangkok: Physical Education Kasetsart University. (in Thai)
- Department of Health. (2017). *Physical Activities Encourage Model 2018- 2030*. Bangkok: NC Concept. (in Thai)
- Department of Physical Education. (2018). *Relationship of Nutrition and Exercise*. Bangkok: Ravin Printing Group Part. (in Thai)



- Krabuanrat, C. (2013). Physical Activity. *Journal of Health, Physical Education and Recreation of Thailand*, 39(1), 5-6. (in Thai)
- Miller, L.H. et al. (1972). *Encyclopedia and Dictionary of medicine and Nursing*. Philadelphia: WB Saunders.
- Ministry of Public Health. (2018). *Situation on NCDs Prevention and Control in Thailand*. Retrieved 2019, October, 24, from <http://www.thaincd.com/document/file/download/paper-manual/NCDUNIATF61.pdf>. (in Thai)
- National Statistical Office. (2016). *Usage of Communication Technology and Communication in Household 2016*. Retrieved 2019, October, 22, from [www. http://service.nso.go.th](http://www.service.nso.go.th). (in Thai)
- Prathipawanitma, P. (2016). *Office Syndrome Capital Disease*. Retrieved 2019, October, 23, from [www.never-age.com/347-1-Office%20Syndrome%](http://www.never-age.com/347-1-Office%20Syndrome%20). (in Thai)
- Sriramatr, S. (2014). *Physical Activity for Wellness*. Bangkok: Chulalongkorn University (in Thai)
- Tansalee, Y. (2015). *Applying Transtheoretical Model to Promote Physical Activity Behaviors of Kasetsart University Personnel*. (Doctor of Philosophy Thesis.) Kasetsart University, Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. (in Thai)
- Thai Health Promotion Foundation. (2016). *3 Level of Construct Physical Activity*. Retrieved 2019, October, 15, from www.thaihealth.or.th/Content/338639A.html. (in Thai)
- World Health Organization. (2015). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Retrieved 2019, October, 11, from [www. who.int/iris/bitstream/handle/10665/10665/43035/](http://www.who.int/iris/bitstream/handle/10665/10665/43035/)

ผู้เขียน

นางสาวชนิษฐา อันจะนะ

นักศึกษาปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร 10900
E-mail: Bumbeem.13@gmail.com

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรงค์ แยมงามเหลือ

อาจารย์ที่ปรึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร 10900
E-mail: feduvpy@src.ku.ac.th

