

ผลของการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อสัดส่วนร่างกาย
ในบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
The Effects of Guideline Exercise Training via Social Media on Body Composition
in Medical Personnel Overweight of Maha Sarakham Hospital

ณัฐธิดา บังเมฆ^{1*} ศุภนิธิ ขำพรหมราช² พัทรี วงษาสน² ณัฐชัย พรหมไม้² และชยกร พาลสิงห์²

Natthida Bangmek^{1*} Supanithi Khumprommarach² Patcharee Wongsason²

Natthachai Phommo² and Chayakorn Phalsing²

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม¹

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม²

Faculty of Science, Chandrakasem Rajabhat University¹

Faculty of Education, Rajabhat MahaSarakhm University²

*Corresponding Author: bee_bangmek@hotmail.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
รับเพื่อพิจารณา: 22 เมษายน 2565 แก้ไข: 31 พฤษภาคม 2565 ตอบรับ: 1 มิถุนายน 2565 คำสำคัญ: การออกกำลังกาย/สื่อสังคมออนไลน์/ น้ำหนักเกิน	การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อสัดส่วนร่างกายในบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่มีภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรแพทย์หญิง โรงพยาบาลมหาสารคาม ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน 38 คน จากการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจงและแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 19 คนโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก กลุ่มทดลองได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านแอปพลิเคชันไลน์ 4 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ขณะที่กลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติ ทำการวัดสัดส่วนร่างกายโดยการชั่งน้ำหนักตัว ทำการวัดรอบเอว การวัดรอบสะโพก การหาสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน independent sample t-test และ pair-t-test. ผลการวิจัยพบว่าหลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของสัดส่วนร่างกาย ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าค่าเฉลี่ยของสัดส่วนร่างกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ไม่มีความแตกต่างกัน

Article Info	Abstract
Article History: Received: April 22, 2022 Revised: May 31, 2022 Accepted: June 1, 2022 Keywords: Exercise/Social Media/ Overweight	The purpose of this study was to investigate the effects of exercise training guidelines on body composition via social media of the overweight medical staff working at Maha Sarakham Hospital. The participants consisted of 38 overweight medical female personnel of Maha Sarakham Hospital, selected by the method of a simple random sampling drawing a lottery. They were divided into two groups: 19 participants in an experimental group and another 19 participants in a control group. The participants in the experimental group received guidelines on exercise training via Line application once a week for four weeks, while the participants in the control group lived their normal lives without the guidelines on exercise training. The data of body composition: body weight, waist circumference, hip circumference, waist-to-hip ratio, and body mass index, were collected before and after providing the guidelines on exercise training in 4 week. The data were analyzed by using mean, standard deviation, independent sample t-test, and pair-t-test. The results showed that after receiving the guidelines on exercise training via the Line application, the experimental group revealed a decreasing mean of body composition at the statistically significant level .05. Besides, means of body composition were significantly indifferent between the control and the experimental groups after receiving the exercising guidelines through the social media.

1. บทนำ

วัยทำงานเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจประเทศ เป็นกำลังหลักในการหารายได้เพื่อเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว เป็นกลุ่มประชากรที่มีสัดส่วนมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงวัยอื่น ๆ แต่ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ [1] พบว่าสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 – 2563 คนไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป มีภาวะอ้วน ร้อยละ 42.2 และอ้วนลงพุง ร้อยละ 39.4 สาเหตุเกิดจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ขาดกิจกรรมทางกาย ความเครียดจากงานและการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงการบริโภคอาหารที่มากเกินไป ทำให้เสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของวัยทำงาน เสี่ยงเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศเพราะต้องใช้งบประมาณในการดูแลรักษาผู้ที่ป่วยจากโรคอ้วนและยังต้องสูญเสียกำลังแรงงานจากความเจ็บป่วยหรือการตายก่อนวัยอันควร [2] ยิ่งในช่วงปี 2563 เป็นต้นมา เกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค

โควิด-19 ยิ่งทำให้เกิดการลดลงของการทำกิจกรรมทางกาย หลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยได้ดำเนินมาตรการที่ควบคุมถึงการจำกัดการเดินทาง การยกเลิกกิจกรรมในพื้นที่สาธารณะ ไปจนถึงให้กักตัวอยู่ที่บ้าน ทำให้ประชาชนในหลายประเทศมีกิจกรรมทางกายลดลงและมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้น ดังนั้นการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จึงยังมีความเสี่ยงด้านสุขภาพ โดยค่าเฉลี่ยการขาดกิจกรรมทางกายในผู้หญิงสูงขึ้นถึงร้อยละ 48.0 ในขณะที่ผู้ชายอยู่ที่ร้อยละ 41.5 ซึ่งเป็นการเพิ่มปัญหาและอุปสรรคในการมีกิจกรรมทางกายของประชากรในภาพรวม [3]

บุคลากรทางการแพทย์ ก็เป็นวัยทำงานกลุ่มหนึ่งที่ประสบปัญหาการมีภาวะน้ำหนักเกิน เพราะมีลักษณะการทำงานเป็นกะเพื่อรองรับการให้บริการด้านสุขภาพแก่ประชาชนตลอดเวลา จึงทำให้บุคลากรทางการแพทย์มีการดำเนินวิถีชีวิตแตกต่างกับวัยทำงานทั่วไป ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงจากวิถีชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันนี้ ส่งผลให้บุคลากรทางการแพทย์เสี่ยงมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนเพิ่มขึ้น โดยโรงพยาบาลมหาสารคามก็เป็นโรงพยาบาลที่มีบุคลากรทางการแพทย์ประสบปัญหาการมีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งจากข้อมูลสถิติของกิจกรรมโครงการ Health literacy ประจำปี 2564 พบว่ามีบุคลากรทางการแพทย์ที่เข้าข่ายภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนสูงถึง 101 คน มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะเสี่ยงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรวมถึงสัดส่วนร่างกายที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสามารถใช้การวัดสัดส่วนร่างกายในการประเมินภาวะน้ำหนักเกินหรือมีสัดส่วนร่างกายที่ไม่เหมาะสมได้ โดย ศิริพร ภัทรกิจกำจร, ธรรมรัตน์ งามหัตถิ, ลีเมทอง พรหมดี และเยาวลักษณ์ ชีระเจตกุล [4] กล่าวว่า พารามิเตอร์ที่ใช้บ่งชี้ถึงภาวะน้ำหนักเกินหรือความอ้วนมีหลายอย่าง เช่น การวัดรอบเอว (Waist circumference) ซึ่งเป็นเกณฑ์ของ NCEP ATPIII การหาสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (Waist-to-hip Ratio: WHR) และดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) ซึ่งเป็นเกณฑ์ของ WHO โดยกำหนดให้ เพศชายและหญิงมีเส้นรอบเอว ≥ 102 และ ≥ 88 เซนติเมตร สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก ≥ 0.9 และ ≥ 0.85 และค่าดัชนีมวลกาย ทั้งเพศชายและหญิง ≥ 30 กิโลกรัม/ตารางเมตร² ตามลำดับ โดยนับเป็นผู้ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และจะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารีและโรคทางเมตาบอลิซึมสูง และเพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมและลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารีและโรคทางเมตาบอลิซึม ผู้วิจัยจะต้องพิจารณาจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับลักษณะการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน และสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โดยใช้วิธีการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์

การให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เป็นรูปแบบหนึ่งที่เหมาะสมกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และข้อมูลยังสอดคล้องกับศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย [3] ที่ได้กล่าวว่า กระบวนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น การใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การสร้างสื่อเพื่อให้ความรู้และสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมถึงการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ มีหลักฐานยืนยันชัดเจนว่าสามารถเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของวัยทำงานได้ ในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้วิจัยเลือกใช้ช่องทางสื่อสารสื่อสังคมออนไลน์ แอปพลิเคชันไลน์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยนำเสนอข้อมูลการออกกำลังกายทั้งรูปแบบสื่อภาพนิ่ง สื่อเคลื่อนไหว บทความออกกำลังกาย การถามตอบปัญหาสุขภาพ แก่บุคลากรทางแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่สามารถนำไปออกกำลังกายด้วยตนเองให้สอดคล้องกับลักษณะการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน และสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

ดังนั้นเพื่อให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อสัดส่วนร่างกายในบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่น้ำหนักเกิน

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อสัดส่วนร่างกายในบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
2. เพื่อเปรียบเทียบสัดส่วนร่างกายของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และกลุ่มควบคุม

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อสัดส่วนร่างกายในบุคลากรทางการแพทย์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ของโรงพยาบาลมหาสารคาม เพื่อให้การวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยได้แบ่งระยะในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างรูปแบบการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์แก่บุคลากรทางการแพทย์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ที่มีความตรงเชิงเนื้อหาด้วยดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

ระยะที่ 2 การใช้รูปแบบการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาสัดส่วนร่างกายของบุคลากรทางการแพทย์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ของโรงพยาบาลมหาสารคาม เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

ระยะที่ 3 การประเมินผลการใช้รูปแบบการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อสัดส่วนร่างกายของบุคลากรทางการแพทย์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ของโรงพยาบาลมหาสารคาม

ประชากร

ประชากร คือ บุคลากรแพทย์หญิง โรงพยาบาลมหาสารคาม ในปี พ.ศ. 2565

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคลากรแพทย์หญิง โรงพยาบาลมหาสารคาม ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ที่เป็นอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง พิจารณาค่าอำนาจการทดสอบ (Power of the test) ที่ 0.65 และ ค่าขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ 0.8 กำหนดความมีนัยสำคัญที่ .05 ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 19 คน 2 กลุ่ม และทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนดไว้ (Inclusion Criteria) คัดเลือกจาก เป็นผู้ที่มีดัชนีมวลกายมากกว่า 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร (BMI 30.0-39.9 kg/m²) ซึ่งนับเป็นผู้ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ Health literacy ประจำปี 2565 ของโรงพยาบาลมหาสารคาม มีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นประจำ จำนวน 38 คน หลังจากนั้นทำการชั่งน้ำหนัก และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่ม A และกลุ่ม B กลุ่มละ 19 คน ด้วยวิธีเรียงสลับลำดับจากน้ำหนักตัว จากนั้นทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ทำการสุ่ม กลุ่ม A และ กลุ่ม B เข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก

เครื่องมือการวิจัย

1. รูปแบบการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์แก่บุคลากรทางการแพทย์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เป็นรูปแบบการให้คำแนะนำด้านออกกำลังกายผ่านแอปพลิเคชันไลน์ (Line) 4 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง (ทุกวันจันทร์) ประกอบไปด้วย

1.1 สื่อภาพนิ่งการออกกำลังกายหรือบทความการออกกำลังกาย 4 หัวข้อ

1.2 สื่อวิดีโอ 4 หัวข้อ แต่ละหัวข้อมีระยะเวลา 4 นาที โดยในแต่ละหัวข้อประกอบไปด้วยท่าออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตนเอง จำนวน 8 ท่า

1.3 การถามตอบปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย

รูปแบบการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์แต่ละครั้งจะประกอบไปด้วย สื่อภาพนิ่งการออกกำลังกายหรือบทความการออกกำลังกาย 1 หัวข้อ สื่อวิดีโอ 1 หัวข้อ และ การถามตอบปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย

โดยรูปแบบการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์มีความตรงเชิงเนื้อหาด้วยดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และมีความตรงเชิงเนื้อหาด้วยค่าความสอดคล้อง เท่ากับ 0.91

2. การวัดสัดส่วนร่างกาย ใช้การชั่งน้ำหนักตัว (Weight) การวัดรอบเอว (Waist circumference) การวัดรอบสะโพก (Hip circumference) การหาสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (Waist-to-hip Ratio: WHR) และดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI)

2.1 การชั่งน้ำหนักตัวใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก ยี่ห้อ Omron รุ่น HBF-375

2.2 การวัดรอบเอว และรอบสะโพก ใช้สายวัด หน่วยเป็นเซนติเมตร

2.3 การหาสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก โดยนำค่าจากการวัดรอบเอวมานำค่าจากการวัดรอบสะโพก ตามสมการ $WHR = \text{รอบเอว} / \text{รอบสะโพก}$ [5]

2.4 ดัชนีมวลกาย โดยการชั่งน้ำหนักตัว หน่วยเป็นกิโลกรัม และวัดส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร แล้วนำมาหาค่าดัชนีมวลกาย ตามสมการ $BMI = \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} / \text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}$ [6]

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่มีสนใจเข้าร่วมโครงการ Health literacy'65 ของโรงพยาบาลมหาสารคาม โดยเป็นบุคลากรทางการแพทย์เพศหญิงที่มีภูมิลำเนาบ้านเกิดจำนวน 38 คน

2. ทำการวัดสัดส่วนร่างกายกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ชั่งน้ำหนักตัว วัดรอบเอว วัดรอบสะโพก หาสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ในช่วงเช้าภายหลังกลุ่มตัวอย่างเข้าห้องน้ำทำภารกิจส่วนตัว โดยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการงดหรือหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนัก และงดหรือหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 48 ชั่วโมง

3. ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มโดยการเรียงสลับลำดับจากค่าน้ำหนักตัว โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 19 คน และกลุ่มควบคุม 19 คน

4. ให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์แก่กลุ่มทดลองผ่านแอปพลิเคชันไลน์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ใช้ชีวิตตามปกติ

5. ทำการวัดสัดส่วนร่างกายกับกลุ่มตัวอย่างภายหลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลา 4 สัปดาห์

6. ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการทดลองเพื่อสรุปเป็นผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของน้ำหนักตัว รอบเอว รอบสะโพก สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคม

ออนไลน์ (สัปดาห์ที่ 0) และหลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (สัปดาห์ที่ 4) โดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของน้ำหนักตัว รอบเอว รอบสะโพก สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ระหว่างก่อน (สัปดาห์ที่ 0) และหลัง (สัปดาห์ที่ 4) ได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ภายในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

4. ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักตัว รอบเอว รอบสะโพก สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ระหว่างก่อน (สัปดาห์ที่ 0) และหลัง (สัปดาห์ที่ 4) ได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ภายในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Pair-t-test

ตัวแปร	กลุ่ม	n	สัปดาห์ที่ 0		สัปดาห์ที่ 4		t	Sig
			$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
น้ำหนักตัว (kg)	กลุ่มทดลอง	19	83.61	6.79	82.66	7.02	4.96	0.00*
	กลุ่มควบคุม	19	82.11	8.98	84.02	9.14	-7.58	0.00*
รอบเอว (cm)	กลุ่มทดลอง	19	101.00	7.08	99.05	7.15	2.04	0.06
	กลุ่มควบคุม	19	98.68	7.46	100.05	7.57	-2.60	0.01*
รอบสะโพก (cm)	กลุ่มทดลอง	19	111.42	6.39	112.16	6.25	-0.64	0.53
	กลุ่มควบคุม	19	111.26	7.04	112.11	6.48	-1.31	0.21
สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก	กลุ่มทดลอง	19	0.91	0.05	0.88	0.05	2.52	0.02*
	กลุ่มควบคุม	19	0.89	0.04	0.89	0.04	-1.02	0.32
ดัชนีมวลกาย (kg/m ²)	กลุ่มทดลอง	19	32.51	2.16	32.14	2.08	2.78	0.01*
	กลุ่มควบคุม	19	32.29	2.29	33.12	2.31	-3.95	0.00*

*p < .05

จากตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักตัว รอบเอว รอบสะโพก สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ระหว่างก่อน (สัปดาห์ที่ 0) และหลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (สัปดาห์ที่ 4) ภายในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองหลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ที่ลดลงและมีค่าแตกต่างกันทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วน กลุ่มควบคุมพบว่า หลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว รอบเอว และดัชนีมวลกาย เพิ่มขึ้นและมีค่าแตกต่างกันทางสถิติ ที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักตัว รอบเอว รอบสะโพก สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (สัปดาห์ที่ 0) โดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test)

ตัวแปร	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	T	Sig
น้ำหนักตัว (kg)	กลุ่มทดลอง	19	83.61	6.79	0.58	0.57
	กลุ่มควบคุม	19	82.11	8.98		
รอบเอว (cm)	กลุ่มทดลอง	19	101.00	7.08	0.98	0.33
	กลุ่มควบคุม	19	98.68	7.46		
รอบสะโพก (cm)	กลุ่มทดลอง	19	111.42	6.39	0.07	0.94
	กลุ่มควบคุม	19	111.26	7.04		
สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก	กลุ่มทดลอง	19	0.91	0.05	0.17	0.02*
	กลุ่มควบคุม	19	0.89	0.04		
ดัชนีมวลกาย (kg/m ²)	กลุ่มทดลอง	19	32.51	2.16	0.31	0.76
	กลุ่มควบคุม	19	32.29	2.29		

*p < .05

จากตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักตัว รอบเอว รอบสะโพก สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (สัปดาห์ที่ 0) พบว่า น้ำหนักตัว รอบเอว รอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ไม่มีความแตกต่างกัน และพบว่าสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักตัว รอบเอว รอบสะโพก สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (สัปดาห์ที่ 4) โดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test)

ตัวแปร	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	T	Sig
น้ำหนักตัว (kg)	กลุ่มทดลอง	19	82.66	7.02	-0.51	0.61
	กลุ่มควบคุม	19	84.02	9.14		
รอบเอว (cm)	กลุ่มทดลอง	19	99.05	7.15	-0.42	0.67
	กลุ่มควบคุม	19	100.05	7.57		
รอบสะโพก (cm)	กลุ่มทดลอง	19	112.16	6.25	0.03	0.5
	กลุ่มควบคุม	19	112.11	6.48		
สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก	กลุ่มทดลอง	19	0.05	0.88	-0.62	0.54
	กลุ่มควบคุม	19	0.04	0.89		
ดัชนีมวลกาย (kg/m ²)	กลุ่มทดลอง	19	32.14	2.08	-1.38	0.17
	กลุ่มควบคุม	19	33.12	2.31		

*p < .05

จากตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักตัว รอบเอว รอบสะโพก สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (สัปดาห์ที่ 4) พบว่า น้ำหนักตัว รอบเอว รอบสะโพก สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ไม่มีความแตกต่างกัน

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อสัดส่วนร่างกายในบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีประเด็นนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบสัดส่วนร่างกายของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ก่อนและหลังการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์

จากการเปรียบเทียบสัดส่วนร่างกายของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ก่อนและหลังการให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ พบว่าหลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ บุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัว สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกาย ที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจจะเนื่องมาจากบุคลากรทางการแพทย์ เป็นกลุ่มคนที่มีลักษณะการทำงานบริการด้านสุขภาพให้แก่ประชาชน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่อยู่ในสถานพยาบาล และเมื่อได้รับคำแนะนำการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพของตนเองได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคเบาหวาน และเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตเพิ่มขึ้น [7] โดยพบว่าบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้ซักถามปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย รวมถึงมีการสอบถามถึงความถูกต้องในการปฏิบัติตามสื่อวิดีโอและขอคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนท่าการออกกำลังกายให้มีความเฉพาะเจาะจงกับแต่ละบุคคลมากขึ้น รวมถึงการให้กำลังใจกันและกันผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้รู้สึกมีเพื่อนที่น้ำหนักเกินร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก นอกจากนี้รูปแบบการให้คำแนะนำด้านออกกำลังกายยังใช้สื่อออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน (Line) ซึ่งประกอบไปด้วยสื่อภาพนิ่งการออกกำลังกายหรือบทความการออกกำลังกาย สื่อวิดีโอแนะนำท่าออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตนเอง รวมถึง การถามตอบปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย ทำให้ทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่าย และสามารถสอบถามปัญหาและทบทวนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อนำมาใช้ในการออกกำลังกายของตนเองได้อย่างสะดวก ส่งผลทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถนำความรู้ต่าง ๆ มาปรับใช้ในการลดน้ำหนักของตนเองได้เหมาะสมมากขึ้น ทำให้น้ำหนักตัว สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก และดัชนีมวลกายที่ลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของธนาสิทธิ์ วิจิตรพันธ์ และยุพิน กันทะวงศ์ [8] ที่ทำการศึกษาระยะผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนการออกกำลังกายในการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข ที่พบว่าหากเจ้าหน้าที่ได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายและมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจะทำให้สามารถลดน้ำหนักตัวและลดรอบเอวของผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้

2. ผลการเปรียบเทียบสัดส่วนร่างกายของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ให้คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และกลุ่มควบคุม

จากการเปรียบเทียบสัดส่วนร่างกายของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ 4 สัปดาห์ พบว่า สัดส่วนร่างกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน อาจจะเนื่องมาจากรูปแบบ

คำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ 4 สัปดาห์ มุ่งเน้นการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังไม่ครอบคลุมถึงการกำกับ ดูแลและให้ความรู้ด้านโภชนาการ ซึ่งพบว่าในกลุ่มทดลองหลังจากได้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นแล้ว ยังพบว่ามีอาการรับประทานอาหารที่เพิ่มขึ้นจากเดิมบ้างในบางรายจากการสอบถามและพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาการควบคุมน้ำหนักของตนเองในสื่อสังคมออนไลน์ในระหว่างที่ใช้รูปแบบการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย จึงอาจจะไม่สามารถที่จะทำให้สัดส่วนร่างกายของกลุ่มทดลองลดลงได้มากนักเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับ อัศรียี พิชัยรัตน์ และวรรัตน์ ทิพย์รัตน์ [9] ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย ตามแนวคิดพันธมิตรสุขภาพต่อน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในเขตชนบท จังหวัดตรัง พบว่า การที่จะลดน้ำหนักได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต้องมีโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคควบคู่กับการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ยุพา หนูพอง [10] ที่กล่าวว่า ในการลดน้ำหนักควรต้องมีการกำกับตนเองด้านการบริโภคอาหารที่เหมาะสมร่วมกับการออกกำลังกายจึงจะสามารถทำการลดน้ำหนักได้ดี รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะยาวด้านการบริโภคอาหารและมีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ จะช่วยให้สามารถควบคุมน้ำหนักตนเองให้มีความเหมาะสมในระยะยาวได้

นอกจากนี้สาเหตุที่สัดส่วนร่างกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ 4 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน อาจจะเนื่องมาจากในระหว่างการใช้รูปแบบการให้คำแนะนำการออกกำลังกายยังขาดการติดตามผลเป็นระยะ ๆ และขาดการเสริมแรงจิตใจในการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักจึงอาจทำให้กลุ่มทดลองรู้สึกขาดแรงจูงใจในการลดน้ำหนักให้เป็นไปตามเป้าหมาย รวมถึงบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามเพศหญิงที่มีภูมิลำเนาบ้านเกิด ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมนั่งทำงานอยู่กับที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ซึ่งถึงแม้บุคลากรจะมีการออกกำลังกายบ้าง แต่ยังคงอยู่ในระดับที่ต่ำอยู่ (1-3 ครั้งต่อสัปดาห์) บุคลากรโดยส่วนใหญ่ไม่มีเวลาดูแลในการออกกำลังกาย หรือไม่สะดวกในการออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่มีการทำงานเป็นกะ หรือมีเวรที่ได้รับมอบหมาย อีกทั้งในส่วนงานที่ต้องให้บริการสุขภาพแก่ประชาชนซึ่งเป็นงานที่หนักและต้องมีความละเอียดรอบคอบในหน้าที่อย่างสูง ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ต้องการพักผ่อนหลังจากปฏิบัติงานในแต่ละวัน และจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ จึงอาจทำให้ไม่เห็นผลความแตกต่างของสัดส่วนร่างกายที่ชัดเจน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับ แสงเทียน ธรรมลิขิตกุล [11] ที่กล่าวว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคม การได้กำลังใจ ได้รับความเห็นอกเห็นใจ และมีเวลาในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอและมีระบบการติดตามผล รวมถึงการให้ความช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้นควบคู่กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร จะสามารถช่วยให้บุคคลที่มีน้ำหนักเกินสามารถลดน้ำหนักได้

6. สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าการได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์สามารถส่งเสริมให้บุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลมหาสารคามที่มีภูมิลำเนาบ้านเกิด มีสัดส่วนร่างกายที่ลดลงได้ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ดังนั้นบุคคลทั่วไปหรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานสามารถนำรูปแบบคำแนะนำการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ไปประยุกต์ใช้กับการสร้างเสริมสุขภาพและการจัดการกับน้ำหนักตัวโดยอาจเพิ่มคำแนะนำด้านอื่น ๆ เช่น ด้านโภชนาการเพื่อให้มีความสอดคล้องกับลักษณะการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

7. ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาเพิ่มเติมในตัวแปรที่เกี่ยวข้องด้านโภชนาการ ที่ส่งผลต่อสัดส่วนร่างกายของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน
2. ควรศึกษาผลของการให้คำแนะนำการออกกำลังกายควบคู่กับการให้คำแนะนำด้านโภชนาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อสัดส่วนร่างกาย

เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2565). คนไทยเป็นโรคอ้วน แนวโน้มพุ่งสูงขึ้น เน้นร่วมมือป้องกัน แก้ไขในวันอ้วนโลก. สืบค้น 31 มีนาคม 2565, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/55922-คนไทยเป็นโรคอ้วน%20แนวโน้มพุ่งสูงขึ้น%20เน้นร่วมมือป้องกัน%20แก้ไข%20ในวันอ้วนโลก.html>.
- [2] สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). สุขภาพคนไทย 2557 : ชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเอง..สู่การปฏิรูปประเทศจากฐานราก. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- [3] ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. (2565). ทิศทางการมีกิจกรรมทางกายกับระลอกการแพร่ระบาดโควิด-19 ของประเทศไทย. สืบค้น 31 มีนาคม 2565, จาก <https://www.tpak.or.th/th/article/474>.
- [4] ศิริพร ภัทรกิจกำจร ธรรมรัตน์ งาห์ดี ลี้มทอง พรหมดี และเยาวลักษณ์ ชีระเจตกุล. (2554). การศึกษาเส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย และอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก เพื่อประเมินภาวะอ้วนจากการตรวจสุขภาพประจำปี. วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด, 23(3), 316-318.
- [5] Garrow, J.S. & Webster, J. (1985). Quetelet's index (W/H²) as a measure of fatness. International Journal of Obesity, 9, 147-153.
- [6] สุวรรณภา ถาวรรุ่งโรจน์. (2554). ตัวบ่งชี้และช่วงของค่าที่ใช้บ่งชี้โรคอ้วน. สงขลานครินทร์เวชสาร, 29(2), 89-96.
- [7] วชิรินทร์ เสมามอญ. (2562). ผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วารสาร มจรมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 5(2), 65-74.
- [8] ธนาสิทธิ์ วิจิตรพันธ์ และยุพิน กันทะวงศ์. (2561). ประสิทธิภาพของโปรแกรมปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่บุคลากรด้านสาธารณสุข. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมล้านนา, 8(1), 1-8.
- [9] อัครีย์ พิชัยรัตน์ และวรรัตน์ ทิพย์รัตน์. (2557). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายตามแนวคิดพันธมิตรสุขภาพต่อน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในเขตชนบทจังหวัดตรัง. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล, 30(3), 64-76.
- [10] ยุพา หนูฟอง. (2559). ผลของโปรแกรมการกำหนดตนเองด้านอาหารและการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและน้ำหนักของนักศึกษาที่มีภาวะอ้วน. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 36(2), 78-92.
- [11] แสงเทียน ธรรมลิขิตกุล. (2559). ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไขการลดน้ำหนักของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะอ้วน คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช. วารสารเกื้อการุณย์, 23(2), 73.