

ผลของการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายกำลังพลของกรมแพทยทหารเรือ The results of health promotion project of personnel at Naval Medical Department

เบญจกัศ สังห้วยไพร* กิตติพัฒน์ สังห้วยไพร

Benjapak Sanghuaiprai* Kittipat Sanghuaiprai

อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา

Lecturer of Faculty of Nursing St Theresa International College

Email: benjapak2911@gmail.com

Received 20 April 2022

Revised 29 May 2022

Accepted 10 June 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One Group Pretest-Posttest Design) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนัก รอบเอว ความรู้ ทักษะ ทิศนคติ ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโครงการ และ วัดความสุข ความพึงพอใจภายหลังเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรของกรมแพทยทหารเรือ จำนวน 37 คน โดยรับสมัครผู้เข้าร่วมออกกำลังกายไท่เก๊ก จำนวน 25 คน และ ปั่นจักรยาน จำนวน 12 คน ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลและดำเนินกิจกรรม ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ - พฤษภาคม 2560 วัดผลโดยค่าเฉลี่ยน้ำหนัก รอบเอว ความรู้ และทักษะ ทิศนคติ ก่อนการเข้าร่วมโครงการ หลังจากดำเนินโครงการเสร็จสิ้นระยะเวลา 3 เดือน ประเมินค่าเฉลี่ยน้ำหนัก รอบเอว ความรู้ ทักษะ ทิศนคติ สุขและ ความพึงพอใจภายหลังเข้าร่วมโครงการ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนัก รอบเอว ความรู้ ทักษะ ทิศนคติ สุขและ ความพึงพอใจ ภายหลังเข้าร่วมโครงการในภาพรวม พบว่า หลังเข้าโครงการ ค่าเฉลี่ยน้ำหนักลดลง ซึ่งดีกว่าก่อนเข้าโครงการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ค่าเฉลี่ยรอบเอวลดลง ซึ่งดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ค่าเฉลี่ย BMI ลดลง ซึ่งดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ค่าเฉลี่ยความรู้ดีกว่า ก่อนเข้าโครงการอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .22$) ค่าเฉลี่ยทักษะดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) สุขและ ความพึงพอใจภาพรวม ภายหลังเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊กและปั่นจักรยาน มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 82.43 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพทางกาย ทดสอบสมรรถภาพทางกาย กำลังพลทหารเรือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

Abstract

The objective of this quasi-cohort study (The One Group Pretest-Posttest Design) was to compare the mean weight, waist circumference, knowledge, and attitude before and after the program, and to measure happiness, and post-admission satisfaction. The sample consisted of 37 personnel of the Naval Medical Department, 25 people who were recruited for Tai Chi exercise, and 12 cyclists. From February to May 2017, measured by average weight, waist circumference, knowledge, and attitude before participation in the project. After the project was completed for 3 months, the average weight, waist circumference, knowledge, attitude, happiness, and satisfaction were assessed after joining the project.

The results of the analysis of information comparing the mean weight, waist circumference, knowledge, attitude, happiness, and satisfaction after participating in the overall project were found after joining the project. Weight loss average This was significantly better than before entering the project ($p < .01$). The mean waist circumference decreased. This was significantly better than before entering the project ($p < .01$). Mean BMI was lower, which was statistically better than before entering the project ($p < .01$). Knowledge average was better than before entering the project. The mean attitude was significantly better than before entering the program ($p < .01$). Happiness and overall satisfaction. After participating in the Tai Chi exercise program and cycling, the average was 82.43%, which is the highest level.

Keywords: Promoting physical health, Physical fitness test, Naval personnel, Exercise behavior

1. บทนำ

ตามนโยบายผู้บัญชาการทหารเรือ ประจำปีงบประมาณ 2560 มุ่งเน้นการประเมินสมรรถภาพร่างกายโดยการประเมินจากผลสำเร็จตามผลการตรวจสุขภาพประจำปี และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้กำลังพลมีความพร้อมด้านองค์บุคคลเป็นสำคัญ การที่กำลังพลจะสามารถปฏิบัติภารกิจให้ประสบผลสำเร็จได้นั้น ปัจจัยเกี่ยวข้องที่สำคัญคือ “สมรรถภาพทางกายของกำลังพล” เพราะสิ่งนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพดี ซึ่งจะเหนี่ยวนำให้เกิดความสมบูรณ์พร้อม ในด้านอื่นๆต่อไป และการที่กำลังพลทหารเรือ มีสมรรถภาพที่ดีนั้น ย่อมหมายถึงว่า กองทัพเรือมีความพร้อมทั้งสมรรถภาพทางด้านร่างกาย และทางด้านสุขภาพจิต ที่จะพัฒนา หรือพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะมาในอนาคตทุกรูปแบบ แผนยุทธศาสตร์กรมแพทย์ทหารเรือ

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 ความพร้อมของกองทัพเรือ เป้าประสงค์เชิงยุทธศาสตร์ ข้อ 1 กำลังพลกองทัพเรือมีสุขภาพดีและสมรรถภาพเหมาะสมกับหน้าที่ ฉะนั้นกำลังพลต้องมีสมรรถภาพที่ดีพร้อมสำหรับทุกภารกิจ มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และ ทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเหมาะสม ถูกต้องตามมาตรฐาน โดยมีตัวชี้วัดการผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 65 ในแต่ละสถานีการทดสอบ ได้แก่ ด้านความสามารถของร่างกายในการยืดกล้ามเนื้อ (สถานีอ่อนตัว) ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง (สถานีลูกนั่ง) ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อแขน (สถานีดันพื้น) และด้านความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (สถานีวิ่ง 2.4 กม.) จากสถิติผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล พร.ประจำปีงบประมาณ 2559 พบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สถานีความอ่อนตัวผ่านเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 44.61 สถานีลูกนั่งผ่านเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 48.42 สถานีดันพื้นผ่านเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 45.27 และสถานีวิ่ง 2.4 กม.ผ่านเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 35.60 สมรรถภาพทางกายเป็นความสมบูรณ์ของร่างกายในการปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีกำลังเหลือเพียงพอกับการดำเนินกิจกรรมในเวลาว่างอย่างมีความสุข และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขันได้ สมรรถภาพทางกายจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตโดยรวม ผู้ที่เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และทราบผลการประเมินแล้ว หากผลการทดสอบระบุว่าผ่านเกณฑ์ หรืออยู่ในระดับดีแล้ว ให้ทำเพียงแต่รักษาสภาพให้คงระดับไว้ แต่ในส่วนที่ผลการประเมินได้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเป็นข้อบ่งชี้ว่าต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น ซึ่งการพัฒนานั้นมีอยู่หลายวิธีที่ในแต่ละคนจะเลือกใช้ตามความเหมาะสม

จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของกำลังพลกรมแพทย์ทหารเรือ ปีงบประมาณ 2559 ในภาพรวมพบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ เพียงร้อยละ 19.75 ส่วนใหญ่เป็นการการออกกำลังกายประเภทเดิน เล่นฟุตบอล และวิ่ง และจากแบบประเมินคำถามปลายเปิดส่วนใหญ่ตอบว่า ภาระงานมาก ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย และไม่ชอบออกกำลังกายกลางแจ้ง

นโยบายกองทัพเรือมีกรอบแนวความคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานและแนวคิดการสร้างองค์กรเปี่ยมสุข (happy workplace) เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของกำลังพลกองทัพเรือเพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีให้เกิดขึ้นในที่ทำงานและการทำให้เกิดสมดุลระหว่างชีวิต การทำงานและชีวิตส่วนตัว เพราะความสมดุลเป็นส่วนสำคัญที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น อีกทั้งนำมาผสานกับแนวความคิดการจัดการความสุขที่เกิดจากความมั่นคงของมนุษย์ (human security) คือความมั่นคงในส่วนที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคมของมนุษย์ มาปรับปรุงและพัฒนา ซึ่งจะส่งผลให้กองทัพเรือเป็น “กองทัพเรือเปี่ยมสุข (navy happy workplace)” ผลการประเมินพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลของกรมแพทย์ทหารเรือ ปีงบประมาณ 2559 พบว่า มี 5 ลำดับที่ต้องพัฒนา คือ 1) การเลี้ยงดู 2) การแจกจ่ายยุทธ-อาหาร 3) ร้านค้าและสโมสร 4) การขนส่ง และ 5) การกีฬาและนันทนาการ กองเวชกรรมป้องกัน กรมทหารเรือ ได้รับมอบหมายการพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลของกรมแพทย์ทหารเรือ ในปัจจัยด้านสุขภาพกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ จึงได้ดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพกำลังพลของกรมแพทย์ทหารเรือ ประจำปีงบประมาณ 2560

กิจกรรมมี 2 กิจกรรม ได้แก่ ไทเก็กสมาธิประกอบการเคลื่อนไหว และ ปั่นจักรยาน ซึ่งจะส่งผลให้กำลังพลของกรมแพทย์ทหารเรือ ได้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ข้อต่อไม่ติดแข็ง การทำงานของระบบหัวใจและการหายใจดีขึ้น ช่วยการเผาผลาญไขมัน ลดน้ำหนักได้ ทำให้สุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง ลดความเครียดจากการทำงาน เกิดสมาธิ และส่งผลให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น สอดคล้องกับประเด็นการพัฒนาตามผลการประเมินการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม และ การประเมินผลของการดำเนินโครงการในรูปแบบงานวิจัย R2R กองเวชกรรมป้องกัน กรมทหารเรือ จึงได้จัดทำโครงการวิจัยดังกล่าว

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบน้ำหนัก รอบเอว ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไทเก็ก และปั่นจักรยาน
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไทเก็ก และปั่นจักรยาน
3. เพื่อวัดความสุข และความพึงพอใจภายหลังเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไทเก็ก และปั่นจักรยาน

3. ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One Group Pretest-Posttest Design) เพื่อเปรียบเทียบน้ำหนัก รอบเอว ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโครงการ และ วัดความสุข ความพึงพอใจภายหลังเข้าร่วมโครงการ

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการออกกำลังกายของบุคลากร กรมแพทย์ทหารเรือที่ประยุกต์จากแบบมาตรฐานของกรมอนามัย

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 5 แบบวัดความสุขและความพึงพอใจเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล น้ำหนัก รอบเอว ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนการเข้าร่วมโครงการ หลังจากดำเนินโครงการเสร็จสิ้นระยะเวลา 3 เดือน ประเมินน้ำหนัก รอบเอว ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ วัดความสุข ความพึงพอใจภายหลังเข้าร่วมโครงการ

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล และ แบบวัดความสุข ใช้สถิติ Descriptive statistic และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ ทักษะ และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยการทดสอบ pair t-test

การแปลผลตารางการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไทเก็ก และ โครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเปรียบเทียบผลของการดำเนินโครงการออกกำลังกายไทเก็ก ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโครงการ โดยการเปรียบเทียบ น้ำหนัก รอบเอว BMI ความรู้ และทักษะ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเปรียบเทียบผลของการดำเนินโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโครงการ โดยการเปรียบเทียบ น้ำหนัก รอบเอว BMI ความรู้ และทักษะ

ส่วนที่ 5 ข้อมูลเปรียบเทียบผลของการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโครงการ โดยการเปรียบเทียบ น้ำหนัก รอบเอว BMI ความรู้ และทักษะ

ส่วนที่ 6 ข้อมูลเกี่ยวกับความสุขและความพึงพอใจในภาพรวม ภายหลังการเข้าร่วมโครงการ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของกรมแพทยทหารเรือ รหัสโครงการ RP001/60 วันที่อนุมัติ 17 ก.พ. 2560 และทำหนังสือขออนุมัติผ่านผู้อำนวยการโรงพยาบาล โดยผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการอธิบายให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ขั้นตอนในการเก็บข้อมูล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการทำวิจัย และการยินยอมเข้าร่วมวิจัยด้วยความเต็มใจ รวมถึงสิทธิถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ผลกระทบต่อการรับบริการ พร้อมทั้งได้รับความมั่นใจว่าข้อมูลถูกเก็บเป็นความลับ และจะถูกเปิดเผยโดยนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเพื่อการวิจัยเท่านั้น

4. ผลการศึกษา และอภิปรายผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษา การดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายกำลังพลของกรมแพทยทหารเรือ คือ การดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายไทเก็ก และ กิจกรรมออกกำลังกายปั่นจักรยาน ให้แก่ข้าราชการ และลูกจ้าง สังกัดกรมแพทยทหารเรือ ที่เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 37 คน โดยแยกเป็นเข้าร่วมโครงการ กิจกรรมออกกำลังกายไทเก็ก จำนวน 25 คน และ เข้าร่วมโครงการกิจกรรมออกกำลังกายปั่นจักรยาน จำนวน 12 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอโดยการบรรยายประกอบตาราง

4.1 ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก จำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส อายุ และ โรคประจำตัว

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 25)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	9	36.00
หญิง	16	64.00
สถานภาพสมรส		
โสด	3	12.00
คู่	20	80.00
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	2	8.00
อายุ (ปี) (range = 20 - 60, $\bar{X}$ = 44.76 , SD = 10.076)		
20 – 39 ปี	7	28.00
40 – 60 ปี	18	72.00
โรคประจำตัว		
ไม่มี	18	72.00
มี	7	28.00

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊กส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 สถานภาพคู่จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 อายุระหว่าง 40-60 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72.00 และไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72.00

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน จำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส อายุ และ โรคประจำตัว

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 12)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	100.00
หญิง	-	-
สถานภาพสมรส		
โสด	1	8.33
คู่	11	91.67
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	-	-
อายุ (ปี) (range = 20 - 60, $\bar{X}$ = 40.42 , SD = 9.010)		
20 – 39 ปี	5	41.67
40 – 60 ปี	7	58.33
โรคประจำตัว		
ไม่มี	10	83.33
มี	2	16.67

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการปั่นจักรยาน เป็นเพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ส่วนใหญ่สถานภาพคู่จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 91.67 อายุระหว่าง 40-60 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 58.33 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก และโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าโครงการ (N = 25)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ก่อนเข้าโครงการ		หลังเข้าโครงการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา มีการออกกำลังกาย				
ไม่เคยเลย	3	12.00	-	-
น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	14	56.00		
มากกว่า 3 วันขึ้นไป/สัปดาห์	8	32.00	25	100.00
ระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ใช้เวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง				
ไม่เคยเลย	2	8.00	-	-
น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง	12	48.00	-	-
ตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไป/ครั้ง	11	44.00	25	100.00

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊กส่วนใหญ่ก่อนเข้าโครงการ 3 เดือน มีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 56.00 หลังเข้าโครงการ 3 เดือน มีการออกกำลังกายมากกว่า 3 วันขึ้นไป/สัปดาห์ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊กส่วนใหญ่ก่อนเข้าโครงการ 3 เดือน ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 หลังเข้าโครงการ 3 เดือน มีการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที/ครั้ง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าโครงการ (N = 12)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ก่อนเข้าโครงการ		หลังเข้าโครงการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา มีการออกกำลังกาย				
ไม่เคยเลย	-	-	-	-
น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	1	8.33	-	-
มากกว่า 3 วันขึ้นไป/สัปดาห์	11	91.67	12	100.00
ระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ใช้เวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง				
ไม่เคยเลย	-	-	-	-
น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง	-	-	-	-
ตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไป/ครั้ง	12	100.00	12	100.00

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยานส่วนใหญ่ก่อนเข้าโครงการ 3 เดือน มีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 91.67 หลังเข้าโครงการ 3 เดือน มีการออกกำลังกายมากกว่า 3 วันขึ้นไป/สัปดาห์ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊กส่วนใหญ่ก่อนเข้าโครงการ 3 เดือน ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที/ครั้ง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเปรียบเทียบผลของการดำเนินโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโครงการ โดยเปรียบเทียบ น้ำหนัก รอบเอว BMI ความรู้ และทัศนคติ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตาม น้ำหนัก รอบเอว BMI ความรู้ และทัศนคติของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก ระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วมโครงการ (N = 25)

ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก	ก่อนเข้าร่วมโครงการ		หลังเข้าร่วมโครงการ	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
น้ำหนัก (Kg.)	68.24	10.737	66.08	11.124
รอบเอว (Cm.)	84.58	8.346	82.72	8.687
BMI	25.84	3.264	25.03	3.521
ความรู้ (%)	88.66	7.168	90.00	3.402
ทัศนคติ (%)	89.20	10.099	94.08	1.869

จากตารางที่ 5 พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการ ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก มีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก รอบเอว BMI ลดลง ส่วนค่าเฉลี่ยความรู้ และทัศนคติเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก ระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วมโครงการ (N = 25)

น้ำหนัก (Kg.)	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	68.24	10.737	4.726	.00*
หลังเข้าร่วมโครงการ	66.08	11.124		

จากตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก ระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วมโครงการ พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักลดลง ซึ่งดีกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรอบเอว ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก ระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วมโครงการ (N = 25)

รอบเอว (Cm.)	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	84.58	8.346	4.000	.00*
หลังเข้าร่วมโครงการ	82.72	8.687		

จากตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรอบเอว ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก ระหว่างก่อนกับ หลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยรอบเอวลดลง ซึ่งดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย BMI ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ (N = 25)

BMI	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	25.84	3.264	4.879	.00*
หลังเข้าโครงการ	25.03	3.521		

จากตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย BMI ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ย BMI ลดลง ซึ่งดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้ ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ (N = 25)

ความรู้ (%)	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	88.66	7.168	-.811	.42
หลังเข้าโครงการ	90.00	3.402		

จากตารางที่ 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้ ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก ระหว่างก่อนกับ หลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยความรู้ดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.42$)

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติ ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ (N = 25)

ทัศนคติ (%)	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	89.20	10.099	-2.774	.01*
หลังเข้าโครงการ	94.08	1.869		

จากตารางที่ 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติ ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไ้แก็ก ระหว่างก่อนกับ หลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยทัศนคติดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเปรียบเทียบผลของการดำเนินโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโครงการ โดยการเปรียบเทียบ น้ำหนัก รอบเอว BMI ความรู้ และทัศนคติ

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตาม น้ำหนัก รอบเอว BMI ความรู้ และทัศนคติของ ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ ($N = 12$)

ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน	ก่อนเข้าโครงการ		หลังเข้าโครงการ	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
น้ำหนัก (Kg.)	78.67	11.032	73.50	11.180
รอบเอว (Cm.)	87.67	8.794	81.75	10.128
BMI	26.71	3.247	24.91	2.971
ความรู้ (%)	82.63	12.028	85.41	8.044
ทัศนคติ (%)	79.16	11.861	89.16	7.553

จากตารางที่ 11 พบว่า หลังเข้าโครงการ ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน มีค่าเฉลี่ย น้ำหนัก รอบเอว BMI ลดลง ส่วนค่าเฉลี่ยความรู้ และทัศนคติเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ ($N = 12$)

น้ำหนัก (Kg.)	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	78.67	11.032	3.464	.00*
หลังเข้าโครงการ	73.50	11.180		

จากตารางที่ 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักลดลง ซึ่งดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรอบเอว ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับหลัง
เข้าโครงการ (N = 12)

รอบเอว (Cm.)	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	87.67	8.794	3.985	.00*
หลังเข้าโครงการ	81.75	10.128		

จากตารางที่ 13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรอบเอว ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยรอบเอวลดลง ซึ่งดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย BMI ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับหลังเข้า
โครงการ (N = 12)

BMI	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	26.71	3.247	3.305	.00*
หลังเข้าโครงการ	24.91	2.971		

จากตารางที่ 14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย BMI ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ย BMI ลดลง ซึ่งดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้ ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับ
หลังเข้าโครงการ (N = 12)

ความรู้ (%)	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	82.63	12.028	-0.938	.36
หลังเข้าโครงการ	85.41	8.044		

จากตารางที่ 15 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้ ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยความรู้ดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.42$)

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบทัศนคติ ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ (N = 12)

ทัศนคติ (%)	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	79.16	11.861	-2.777	.01*
หลังเข้าโครงการ	89.16	7.553		

จากตารางที่ 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติ ของผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยทัศนคติดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ส่วนที่ 5 ข้อมูลเปรียบเทียบผลของการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมโครงการ โดยการเปรียบเทียบ น้ำหนัก รอบเอว BMI ความรู้ และทัศนคติ

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตาม น้ำหนัก รอบเอว BMI ความรู้ และทัศนคติของ ผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ (N = 37)

โครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม	ก่อนเข้าโครงการ		หลังเข้าโครงการ	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
น้ำหนัก (Kg.)	71.62	11.769	68.49	11.536
รอบเอว (Cm.)	85.58	8.498	82.41	9.048
BMI	26.13	3.240	24.99	3.312
ความรู้ (%)	86.71	9.309	88.51	5.676
ทัศนคติ (%)	85.95	11.561	92.49	5.020

จากตารางที่ 17 พบว่า หลังเข้าโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม มีค่าเฉลี่ย น้ำหนัก รอบเอว BMI ลดลง ส่วนค่าเฉลี่ยความรู้ และทัศนคติเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ของผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ (N = 37)

น้ำหนัก (Kg.)	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	71.62	11.769	5.156	.00*
หลังเข้าโครงการ	68.49	11.536		

จากตารางที่ 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ของผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักลดลง ซึ่งดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรอบเอว ของผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อน กับหลังเข้าโครงการ ($N = 37$)

รอบเอว (Cm.)	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	85.58	8.498	4.923	.00*
หลังเข้าโครงการ	82.41	9.048		

จากตารางที่ 19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรอบเอว ของผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยรอบเอวลดลง ซึ่งดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย BMI ของผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อน กับหลังเข้าโครงการ ($N = 37$)

BMI	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	26.13	3.240	5.182	.00*
หลังเข้าโครงการ	24.99	3.312		

จากตารางที่ 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย BMI ของผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ย BMI ลดลง ซึ่งดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้ ของผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อน กับหลังเข้าโครงการ ($N = 37$)

ความรู้ (%)	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	86.71	9.309	-1.243	.22
หลังเข้าโครงการ	88.51	5.676		

จากตารางที่ 21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้ ของผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยความรู้ดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.22$)

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติ ของผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ ($N = 37$)

ทัศนคติ (%)	$\bar{X}$	SD	t	Sig
ก่อนเข้าโครงการ	85.95	11.561	-3.882	.00*
หลังเข้าโครงการ	92.49	5.020		

จากตารางที่ 22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติ ของผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อนกับหลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยทัศนคติดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ส่วนที่ 6 ข้อมูลเกี่ยวกับความสุขและความพึงพอใจในภาพรวม ภายหลังการเข้าร่วมโครงการ

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความสุขและความพึงพอใจ ภายหลังเข้าร่วมโครงการ
ออกกำลังกายไท่เก๊ก (N = 25)

โครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก	ความสุขและความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ
รู้สึกมีความสุขในชีวิต	81.00	10.897	มากที่สุด
รู้สึกสบายใจ	73.00	12.332	มาก
รู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับกิจกรรมออกกำลังกาย	89.00	16.266	มากที่สุด
มีสมาธิมากขึ้นในการควบคุมอารมณ์	79.00	9.354	มาก
รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง	90.00	12.500	มากที่สุด
รู้สึกสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น	78.00	8.292	มาก
เชื่อว่าสามารถฟื้นฟูร่างกายให้ดีขึ้นได้เร็ว	70.00	10.206	มาก
ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวของท่านออกกำลังกาย	75.00	0.000	มาก
รู้สึกพึงพอใจกับความสามารถในการออกกำลังกาย	85.00	12.500	มากที่สุด
ต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	90.00	12.500	มากที่สุด
สรุปภาพรวม	81.00	10.897	มากที่สุด

จากตารางที่ 23 พบว่า ความสุขและความพึงพอใจภาพรวม ภายหลังเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊กมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 81.00 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความสุขและความพึงพอใจ ภายหลังเข้าร่วมโครงการ
ออกกำลังกายปั่นจักรยาน (N = 12)

โครงการออกกำลังกายปั่นจักรยาน	ความสุขและความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ
รู้สึกมีความสุขในชีวิต	85.42	12.873	มากที่สุด
รู้สึกสบายใจ	81.25	15.540	มากที่สุด
รู้สึกเหนื่อยน้อยท้อแท้กับกิจกรรมออกกำลังกาย	87.50	19.943	มากที่สุด
มีสมาธิมากขึ้นในการควบคุมอารมณ์	81.25	11.307	มากที่สุด
รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง	89.58	12.873	มากที่สุด
รู้สึกสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น	81.25	11.307	มากที่สุด
เชื่อว่าสามารถฟื้นฟูร่างกายให้ดีขึ้นได้เร็ว	70.83	14.434	มาก
ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวของท่านออกกำลังกาย	77.08	7.217	มาก
รู้สึกพึงพอใจกับความสามารถในการออกกำลังกาย	85.42	12.873	มากที่สุด
ต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	91.67	12.309	มากที่สุด
สรุปภาพรวม	85.42	12.873	มากที่สุด

จากตารางที่ 24 พบว่า ความสุขและความพึงพอใจภาพรวม ภายหลังเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายปั่นจักรยานมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 85.42 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความสุขและความพึงพอใจ ภายหลังเข้าร่วมการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม (N = 37)

โครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม	ความสุขและความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ
รู้สึกมีความสุขในชีวิต	82.43	11.584	มากที่สุด
รู้สึกสบายใจ	75.68	13.802	มาก
รู้สึกเบื่อหน่ายต่อแท็กกิจกรรมออกกำลังกาย	88.51	17.275	มากที่สุด
มีสมาธิมากขึ้นในการควบคุมอารมณ์	79.73	9.927	มาก
รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง	89.86	12.444	มาก
รู้สึกสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น	79.05	9.342	มาก
เชื่อว่าสามารถฟื้นฟูร่างกายให้ดีขึ้นได้เร็ว	70.27	11.544	มาก
ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวของท่านออกกำลังกาย	75.68	4.110	มาก
รู้สึกพึงพอใจกับความสามารถในการออกกำลังกาย	85.14	12.444	มากที่สุด
ต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	90.54	12.292	มากที่สุด
สรุปภาพรวม	82.43	11.584	มากที่สุด

จากตารางที่ 25 พบว่า ความสุขและความพึงพอใจภาพรวม ภายหลังเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊ก และปั่นจักรยานมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 82.43 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด

4.2 อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊กส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 สถานภาพคู่จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 อายุระหว่าง 40-60 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72.00 และไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72.00 ผู้เข้าร่วมโครงการปั่นจักรยาน เป็นเพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ส่วนใหญ่สถานภาพคู่จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 91.67 อายุระหว่าง 40-60 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 58.33 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊กส่วนใหญ่ก่อนเข้าโครงการ 3 เดือน มีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 56.00 หลังเข้าโครงการ 3 เดือน มีการออกกำลังกายมากกว่า 3 วันขึ้นไป/สัปดาห์ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ผู้เข้าร่วมโครงการปั่นจักรยานส่วนใหญ่ก่อนเข้าโครงการ 3 เดือน มีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 91.67 หลังเข้าโครงการ 3 เดือน มีการออกกำลังกายมากกว่า 3 วันขึ้นไป/สัปดาห์

สัปดาห์ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที/ครั้ง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้ ของผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกายในภาพรวม ระหว่างก่อน กับหลังเข้าโครงการ พบว่า หลังเข้าโครงการมีค่าเฉลี่ยความรู้ดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.22$) แต่มีค่าเฉลี่ยทัศนคติดีกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และภายหลังเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายไท่เก๊กและปั่นจักรยานมีค่าเฉลี่ยความสุข ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

5. สรุปผลการศึกษา

จากผลการวิจัย สรุปได้ว่าเมื่อบุคลากรได้รับความรู้จากโครงการอบรมความรู้ และได้ฝึกปฏิบัติอีกทั้งยังมีการกระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ได้รับความรู้และประสบการณ์เพิ่ม ทำให้เพิ่มทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย จึงเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ และคลายเครียดจากการทำงานได้เป็นอย่างดี

6. เอกสารอ้างอิง

- Baron, R., & Kneissel, M. (2013). WNT signaling in bone homeostasis and disease: from human mutations to treatments. *Nature Medicine*, 19(2), 179-192.
- Benson, H., Rosner, B. A., Marzetta, B. R., & Klemchuk, H. P. (1974). Decreased blood pressure in borderline hypertensive subjects who practiced meditation. *Journal of Chronic Diseases*, 27(3), 163-169.
- Benson, H., Malhotra, M. S., Goldman, R. F., Jacobs, G. D., & Hopkins, P. J. (1990). Three case reports of the metabolic and electroencephalographic changes during advanced Buddhist meditation techniques. *Behavioral Medicine*, 16(2), 90-95.
- Lin, N., Ye, X., & Ensel, W. M. (1999). Social support and depressed mood: A structural analysis. *Journal of Health and Social Behavior*, 344-359.
- Rezer, E., & Moulins, M. (1983). Expression of the crustacean pyloric pattern generator in the intact animal. *Journal of Comparative Physiology A: Neuroethology, Sensory, Neural, and Behavioral Physiology*, 153(1), 17-28.
- Thomson, J. D., & Thomson, B. A. (1989). Dispersal of *Erythronium grandiflorum* pollen by bumblebees: implications for gene flow and reproductive success. *Evolution*, 43(3), 657-661.

Thomson, J. D. (1989). Deployment of ovules and pollen among flowers within inflorescences. *Evolutionary Trends in Plants*, 3(1), 65-68.

กษมา ชื้อสกุลไพศาล. (2008). การศึกษาผลของการฝึกเสริมด้วยการรำมวยไทชิที่มีต่อความสามารถทางกลไกทั่วไป สมรรถภาพ และ ความแม่นยำในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืนยาวชนทีมชาติไทย.

บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร. (2006). การวิเคราะห์ตัวแปรจำแนกกลุ่มมหาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่สำเร็จการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตโดยใช้เวลาศึกษาภายในสองปีการศึกษาและมากกว่าสองปีการศึกษา:รายงานผลการวิจัย.

สุธาสนี ศรีนุ่น, ลภัสรดา หุ่นคำ, วณิดา ทองใบ, จิราภรณ์ ธรรมบุตร, สุกัญญา พูลโพธิ์กลาง, ประกาย เพชรวินัย, ประเสริฐ & แสงวรรณ ตั้งแสงสกุล. (2017). ภาวะสุขภาพและความต้องการทาง ด้านสุขภาพของประชาชน:กรณีศึกษาชุมชนในเขตเทศบาลเมืองคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์ (Journal of Public Health)*, 47(1), 56-66.

สุภาภรณ์, & สาตี. (2012). ประสบการณ์ในการเรียนวิชาไท้จี้ชิ่ง. *วารสารคณะพลศึกษา*, 2.

อมรเทพ วันดี. (2012). การเปรียบเทียบ ผลของการออกกำลังกายด้วยการเดินร่วมกับการใช้น้ำหนักและไทชิที่มีผลในการทรงตัวของผู้สูงอายุเพศหญิง.