

**THE EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL ACTIVITY
PROMOTION PROGRAM ON PERCEIVED SELF-EFFICACY,
PHYSICAL ACTIVITY, AND PHYSICAL FITNESS IN THAI
ADOLESCENT GIRLS**



**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY (NURSING)
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2008**

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายในหญิงวัยรุ่น

(THE EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION PROGRAM ON PERCEIVED SELF-EFFICACY, PHYSICAL ACTIVITY, AND PHYSICAL FITNESS IN THAI ADOLESCENT GIRLS)

นฤมล ชีระรังสิกุล 4637618 NRNS/D

ป.ร.ด. (การพยาบาล)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: รุจา ภูไพบูลย์, D.N.S., เรณู พุกบุญมี, D.N.S., กัลยา กิจบุญชู, Ph.D., CAROL J. LOVELAND-CHERRY, Ph.D., FAAN., เดชาวุธ นิตยสุทธิ, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่อการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายของหญิงวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 และ 2 อายุระหว่าง 11-14 ปี จากโรงเรียนรัฐบาล 2 แห่งในจังหวัดชลบุรี กลุ่มทดลองได้รับการสุ่มอย่างง่ายจากหนึ่งโรงเรียน ที่เหลือเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 81 ราย เป็นหญิงวัยรุ่นกลุ่มทดลอง จำนวน 43 ราย และกลุ่มควบคุม จำนวน 38 ราย ทั้งสองกลุ่มได้รับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกาย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายซึ่งใช้กรอบแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของแบนคูรา ซึ่งประกอบด้วย การให้ความรู้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองและจากตัวแบบ การสนับสนุนจากเพื่อน ความสนุกสนาน แรงจูงใจ และฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิก ตลอดจนการวางเป้าหมายและการบันทึกกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ เป็นเวลาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง นาน 8 สัปดาห์ และติดตามสัปดาห์ที่ 12 การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย และแบบวัดการเคลื่อนไหวร่างกาย ตลอดจนการทดสอบสมรรถภาพทางกายคือ ลูกนั่ง 30 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า และวิ่งหรือเดิน 800 เมตร จำนวน 3 ครั้ง คือ ก่อนได้รับโปรแกรม สัปดาห์ที่ 8 และ 12 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและความแปรปรวนร่วมแบบวัดซ้ำ

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และกิจกรรมการเล่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 8 แม้ว่า 3 กิจกรรมย่อยของการออกกำลังกายในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมแต่ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน พฤติกรรมเหล่านี้ไม่สามารถคงอยู่เมื่อติดตามในสัปดาห์ที่ 12 นอกจากนั้นสมรรถภาพทางกายของหญิงวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันทั้งสัปดาห์ที่ 8 และ 12

ผลการศึกษานี้เสนอแนะถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายในหญิงวัยรุ่น มีผลต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายและการออกกำลังกายของหญิงวัยรุ่น ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมนี้สู่การปฏิบัติเพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายของหญิงวัยรุ่นในโรงเรียนต่อไปเพราะทำให้หญิงวัยรุ่นสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย นอกจากนั้นควรพัฒนาโปรแกรมเพื่อติดตามระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายให้ดำรงอยู่ต่อไป รวมทั้งการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

THE EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION PROGRAM ON PERCEIVED SELF-EFFICACY, PHYSICAL ACTIVITY, AND PHYSICAL FITNESS IN THAI ADOLESCENT GIRLS

NARUMON TEERARUNGSIKUL 4637618 NRNS/D

Ph.D. (NURSING)

THESIS ADVISOR: RUTJA PHUPHAIBUL, D.N.S., RENU POOKBOONMEE, D.N.S., KALLAYA KIJBOONCHOO, Ph.D., CAROL J. LOVELAND-CHERRY, Ph.D., FAAN., DECHAVUDH NITYASUDDHI, Ph.D.

ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental study was to investigate the effects of a physical activity promotion program on perceived self-efficacy (PSE), physical activity (PA), and physical fitness (PF) in adolescent girls. The study sample was recruited from grades 7 and 8 (ages 11-14 years) in two public schools in the Chonburi province. Simple random sampling was used to assign one school into the experimental group and the other into the control group. The study participants consisted of 81 seventh and eighth graders, with 43 participants in the experimental group and 38 participants in the control group. Both groups received general information of physical activity, but the experimental group also received the physical activity promotion program based on Pender's health promotion model and self-efficacy theory. The program consisted of provision of knowledge, discussion of participants' experiences, modeling, increasing social support from peers, promoting enjoyment, motivation, and practice of aerobic dances, with the use of goal setting and self-monitoring, for three times per week, totaling eight weeks and follow-up at the 12th week. Data were collected using questionnaires, the Perceived Self-efficacy to Physical Activity and the Physical Activity Questionnaires, including physical fitness which consisted of 30 seconds of sit-ups, 30 seconds of push-ups, sit and reach, and 800 meters run/walk at baseline, on the eighth week when the intervention ended, and on the 12th week follow-up. Repeated measures ANOVA and repeated measures ANCOVA were employed in the data analysis.

The results revealed that the scores of the experimental group in the PSE, PA and light activity were significantly higher than those of the control group by the eighth week. Although, the mean scores of three PA components were higher than the control group, the two groups did not differ significantly. However, these effects could not be maintained by the 12th week. Furthermore, the PF scores were not significantly different between the experimental and control groups at the eighth and 12th weeks.

The findings of this study have suggested that after 8 weeks, this program is effective to enhance PSE and PA in adolescent girls. Therefore, implementing this program to promote PSE and PA among adolescent girls in school is recommended because they become interested and active in participating activities. Also, this program should be developed to sustain PSE and PA including increased PF.

**KEY WORDS: PERCEIVED SELF-EFFICACY/ PHYSICAL ACTIVITY/
PHYSICAL FITNESS/ADOLESCENT GIRLS**

150 pp.