LIBRARY AND INFORMATION CENTER
MAHIDOL UNIVERSITY
20 FEB 2001

IMPACT OF A HEALTH EDUCATION PROGRAM ON EXERCISE FOR HEALTH BEHAVIOR OF BANG PAKONG POWER PLANT PERSONNEL IN CHACHOENGSAO PROVINCE

CHATRI PRACHAPIPHAT

With compliments
of
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF DOCTOR OF PUBLIC HEALTH
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2000

ISBN 974-665-207-9

COPY RIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

TH
C494i
2000
C.2

.b10120063
.i12957185

Copyright by Mahidol University

3736673 PHPH/D : MAJOR: HEALTH EDUCATION, Dr.P.H.
KEY WORDS : EXERCISE FOR HEALTH BEHAVIOR, HEALTH EDUCATION, EXERCISE ADOPTION, EXERCISE MAINTENANCE

CHATRI PRACHAPIPHAT: IMPACT OF A HEALTH EDUCATION PROGRAM ON EXERCISE FOR HEALTH BEHAVIOR OF BANG PRAKONG POWER PLANT PERSONNEL, CHACHOENGSAO PROVINCE. THESIS ADVISORS: SOMJIT SUPANNATAS, Dr.P.H, THAVATCHAI VORRAPONGSATHORN, Ph.D., NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D. 197 p. ISBN 974-665-27-9

Lack of exercise becomes a co-risk factor for many diseases and public health behavior problems, especially in middle-aged adults, although efforts have been made to solve such problems. This research aimed to study the impact of a health education program on exercise for health behavior and to study the influential support and barrier factors on exercise adoption and maintenance as well as dropout factors that might come from such exercise. An action research methodology, the mutual approach, was used in the research project among Bang Pakong Power Plant personnel, Chachoengsao province. The 96 research samples were the personnel who did not exercise at all or exercised some but did not exercise to a health level. Both males and females volunteered to participate in the program. The health education program aimed at multiple levels of the organization. The program process was actively participated in by key advocates and samples in analyzing, planning, implementing, monitoring and re-planning throughout a six month period. Data collections were both qualitative and quantitative. The qualitative data were verified by data triangulation and quantitative data were verified by Wilcoxon matched pairs, Friedman matched samples and Multiple Classification Analyses statistics methods.

The major findings of the research showed that a health education program impacted exercise for health behavior among Bang Pakong power plant personnel. It resulted in the adoption and maintenance of an exercise for health behavior with the improvement of physiological and physical fitness components. This study suggested that exercise for health promotion in the work site as well as in the community should be aimed at a multiple levels approach that would affect target populations, and include the participation of the community in exercise for health promotion processes.

Copyright by Mahidol University

3736673 PHPH/D: สาขาวิชาเอก: สุขศึกษา; ส. ด.

ชาตรี ประชาพิพัฒ: ผลของโครงการสุขศึกษาต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้ปฏิบัติงานโรงไฟฟ้าบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา. (IMPACT OF A HEALTH EDUCATION PROGRAM ON EXERCISE FOR HEALTH BEHAVIOR OF BANG PAKONG POWER PLANT PERSONNEL IN CHACHOENSAO PROVINCE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: สมจิตต์ สุพรรณทัสน์, Dr.P. H., ธวัชชัย วรพงศธร, Ph.D., นฤพนธ์ วงค์จตุรภัทร, Ph.D. 197 หน้า
ISBN 974- 665-207-9

การขาดการออกกำลังกายเป็นปัจจัยเสี่ยงร่วมของโรคหลายชนิดและเป็นปัญหาสาธารณสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ใหญ่ในวัยกลางคน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปัจจัยสนับสนุน ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการมีและคงอยู่ของพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปัจจัยที่มีผลต่อการหยุดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปฏิบัติงานในโรงไฟฟ้าบางปะกงและพักในแฟลตหรือบ้านพักในบริเวณโรงไฟฟ้า ทั้งชายและหญิง ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายบ้างแต่ไม่ถึงเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 96 คน โปรแกรมสุขศึกษามุ่งในระดับต่างๆ ขององค์กร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้การสนับสนุน โปรแกรมสุขศึกษามีส่วนร่วมอย่างแข็งแข็งในกระบวนการวิจัย ในการวิเคราะห์ วางแผน ดำเนินการ สังเกต และปรับปรุงแผน ตลอดระยะการวิจัย 6 เดือน การเก็บรวบรวมข้อมูลมีทั้งข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อมูลเชิงปริมาณที่ใช้สถิติ Wilcoxon matched pairs, Friedman matched samples statistics methods และ Multiple Classification Analyses ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลของการศึกษาพบว่า โปรแกรมสุขศึกษาในครั้งนี้มีผลต่อการมีและการคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เกิดการพัฒนาในระบบต่าง ๆ ของร่างกายและ สมรรถภาพของร่างกายในกลุ่มตัวอย่าง ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้ คือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถานที่ทำงานและในชุมชน ควรมุ่งที่ทุกปัจจัยที่เกี่ยวข้องและทุกระดับที่มีผลต่อกลุ่มเป้าหมาย และให้ชุมชนนั้นเข้ามีส่วนร่วมในกระบวนการส่งเสริมการออกกำลังกาย

Copyright by Mahidol University