

บทความวิจัย

กิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ในจังหวัดสงขลา

Physical Activity Among Pregnant Women in Songkhla Province

สุรีย์พร กฤษเจริญ^{1*} กัญจนี พลอินทร์² จันทร์ปภัสร เครือแก้ว ดีนกี³ มิ่งกมล อุตตสุรดี⁴
Sureeporn Kritcharoen^{1*} Kanjane Phon-In² Janpapat Kruekaew Duenke³ Mingkamon Uttasuradee⁴

¹รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา
¹Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดพัทลุง
²Assistant Professor, Faculty of Nursing, Taksin University, Phatthalung, Thailand.

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา
³Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

⁴อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา
⁴Lecturer, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

ผู้รับผิดชอบหลัก: sureeporn.k@psu.ac.th

*Corresponding author: sureeporn.k@psu.ac.th

Received 4 November 2019 • Revised 18 May 2021 • Accepted 19 July 2021

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: การวิจัยเชิงพรรณานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ในจังหวัดสงขลา จำนวน 150 คน **วิธีการ:** เก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม 2562 โดยใช้แบบสอบถามกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ด้าน คือ กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงาน และกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย นำเวลาที่มีกิจกรรมทางกายคูณกับจำนวนวันที่มีกิจกรรมทางกายคะแนนที่ได้มีหน่วยเป็นชั่วโมง/สัปดาห์หญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายรวมน้อยกว่า 2.50 ชั่วโมง/สัปดาห์ เป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา **ผลการศึกษา:** พบว่าหญิงตั้งครรภ์มีคะแนนการมีกิจกรรมทางกายสูงสุดในด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เท่ากับ 49 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 22 มีกิจกรรมทางกายโดยรวมไม่เพียงพอ เมื่อจำแนกการมีกิจกรรมทางกายเป็นรายด้าน พบว่า หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 98.67 88 และ 84.67 มีกิจกรรมการเดินทางไปสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงาน และกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกายไม่เพียงพอตามลำดับ **สรุป:** ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ายังมีหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ควรมีการสนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนได้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตลอดการตั้งครรภ์

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย; หญิงตั้งครรภ์; สงขลา

Abstract

Objective: This descriptive research aimed to study physical activity among pregnant women in Songkhla Province. The sample group consisted of 150 pregnant women. **Methods:** Data collection was carried out between May–July 2019 using a physical activity for pregnant women questionnaire. The questionnaire contained 4 aspects, asking about household activity, transportation activity, occupational activity, and leisure-time/exercise activity. The score of physical activity was multiplied by number of days that had physical activities. The unit of the score is hours/weeks, which pregnant women who had physical activity below 2.50 hours/weeks considered to have insufficient physical activity. The content validity of the questionnaire was examined by 3 experts. The collected data was analyzed by using descriptive statistics. **Results:** The results found that the pregnant women had a highest score at 49 hours per week in household activity and 22% of pregnant woman had insufficient physical activity. Additionally, 98.67%, 88%, and 84.67% of pregnant women tended to have insufficient physical activity in transportation activity, occupational activity, and leisure-time/exercise activity respectively. **Conclusion:** The pregnant women still has insufficient physical activity, which required some support in order to have enough physical activity throughout the pregnancy period.

Keywords: physical activity; pregnancy; Songkhla

ความเป็นมาของปัญหา

กิจกรรมทางกาย (physical activity) เป็นคำที่มีความหมายแตกต่างจากการออกกำลังกาย ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายแบบซ้ำๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬา เป็นต้น ในขณะที่กิจกรรมทางกาย หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ อันครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเดินทางและกิจกรรมนันทนาการ¹ การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมีประโยชน์ต่อประชากรทุกวัย คือ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ² เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวาน มะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ใหญ่ ภาวะซึมเศร้า ลดภาวะเสี่ยงจากการพลัดตกหกล้ม กระดูกสะโพกและกระดูกสันหลังหัก³ และทำให้อายุยืน⁴ จากประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายดังที่กล่าวมา ทั่วโลกจึงส่งเสริมให้ประชากรทุกเพศและทุกวัยมีกิจกรรมทางกาย⁵ สำหรับประเทศไทยมีการจัดทำแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561–2573 โดยมุ่งหวังว่าภายในปี พ.ศ. 2569 ประชาชนทุกกลุ่มวัยจะมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในชีวิตประจำวัน

ผ่านสภาพแวดล้อมที่เอื้ออย่างครอบคลุมทั่วถึงเป็นรูปธรรม และยั่งยืน สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลในการสร้าง “ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” และพัฒนาประเทศไปสู่ “ประเทศไทย 4.0” ผ่านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย¹

แต่อย่างไรก็ตาม พบว่า ประชากรทั่วโลกมีกิจกรรมทางกายลดลง คือ 1 ใน 4 ของประชากรวัยผู้ใหญ่ และวัยรุ่นมากกว่าร้อยละ 80 มีกิจกรรมทางกายน้อย โดยผู้ชายร้อยละ 20 และผู้หญิงร้อยละ 27 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ³ สำหรับประเทศไทยพบว่า ประชากรไทยตั้งแต่อายุ 18 ปีขึ้นไป ร้อยละ 42.40 มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก และร้อยละ 33.80 มีระดับกิจกรรมทางกายน้อย-เนือยนิ่งมาก⁵ การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable diseases: NCDs) ได้แก่ เบาหวาน หัวใจ หลอดเลือดและกลุ่มโรคมะเร็ง โดยพบว่าการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ส่งผลให้เกิดการเสียชีวิต 3.20 ล้านคนต่อปีของประชากรโลก โดยคนไทยมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ถึงร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิต 11,129 ราย และก่อภาระค่าใช้จ่ายทางสุขภาพ¹ หญิงตั้งครรภ์เป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ⁶⁻⁸ ถึงแม้ว่าจะได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์แล้วก็ตาม⁹ ยังพบว่ามีหญิงตั้งครรภ์

เพียงร้อยละ 10-15 ที่มีกิจกรรมทางกายตามที่กำหนด¹⁰ ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 49 มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง การมีกิจกรรมทางการไม่เพียงพอส่งผลกระทบต่อทั้งหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์¹¹ การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอของหญิงตั้งครรภ์จึงเป็นประเด็นสำคัญด้านสาธารณสุข

สำหรับหญิงตั้งครรภ์การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ นอกจากจะทำให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับประโยชน์เช่นเดียวกับคนทั่วไปแล้ว การมีกิจกรรมทางกายยังก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตัวหญิงตั้งครรภ์และทารกหลายด้าน ดังนี้ คือ ช่วยลดภาวะเบาหวานและความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์ ช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น ทำให้เส้นเลือดแข็งแรงและเลือดไปเลี้ยงรกได้ดีขึ้น ลดภาวะเครียดและวิตกกังวล ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บจากการคลอดทั้งมารดาและทารก ลดอัตราการผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง และช่วยให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้มากขึ้น¹² การที่หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และมีกิจกรรมทางกายลดลงจากก่อนการตั้งครรภ์ เกิดจากปัจจัยอุปสรรคหลายประการ ได้แก่ การมีความกังวลเรื่องความปลอดภัยของตนเองและทารกในครรภ์ มีภาวะเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่สบายหรือภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ ขาดแรงจูงใจ ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม ขาดความรู้และคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์¹³

สำหรับประเทศไทยแม้ว่าจะมีการศึกษาเรื่องกิจกรรมทางกายมากขึ้น แต่เป็นการศึกษาในกลุ่มผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ วัยรุ่นและเด็กและในกลุ่มผู้ป่วย ได้แก่ ผู้ป่วยโรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง¹⁴ การศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ยังมีไม่มาก ยังขาดองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ จำนวนครั้ง ระยะเวลาและระดับความหนักเบาของกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์⁹ และไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับจำนวนหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ในจังหวัดแห่งหนึ่งของภาคใต้ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่พบการศึกษาที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ค่อนข้างน้อย เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตลอดการตั้งครรภ์ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์จำนวนและร้อยละของการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ในจังหวัดสงขลา

รูปแบบการศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดการมีกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลก¹⁵ ร่วมกับกรอบแนวคิดการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรของ Winichagoon, et al.¹⁶ องค์การอนามัยโลก¹⁵ ได้ให้นิยามของกิจกรรมทางกายว่า หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ ทั้งการทำงาน เช่น การทำงานอาชีพ การทำงานบ้าน การเรียนหนังสือ การเดินทาง โดยการเดินหรือการขึ้นรถจักรยาน ไปทำงานไปเที่ยว หรือไปทำธุระต่างๆ รวมถึงการเดินทาง ที่ใช้แรงกายเพื่อไปใช้ระบบขนส่งสาธารณะ และกิจกรรมนันทนาการที่ทำในยามว่าง หลังจากเสร็จสิ้นจากภารกิจงานประจำ เช่น การเล่น/แข่งกีฬา การออกกำลังกาย หรือการฝึกฝนร่างกาย เป็นต้น และมีข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับประชาชนวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุ 18-64 ปี ให้มีกิจกรรมทางกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจ การหายใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อ โดยแบ่งระดับความหนักเบาของกิจกรรมทางกายเป็น 3 ระดับ คือ ระดับเบา ปานกลาง และหนัก ดังนี้ ระดับเบา คือ การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ การทำงานบ้าน ระดับปานกลาง คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้ง/นาที เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน เป็นต้น ระดับหนัก คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 150 ครั้ง/นาทีขึ้นไป เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำเร็ว การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย ทั้งนี้หญิงตั้งครรภ์ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 2.50 ชั่วโมง/สัปดาห์¹⁷

สำหรับการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ Winichagoon, et al.¹⁶ ให้นิยามการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ 4 ด้าน คือ กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงาน และกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย หญิงตั้งครรภ์ควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 2.50 ชั่วโมง/สัปดาห์ หญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 2.50 ชั่วโมง/สัปดาห์ เป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research)

ประชากรคือหญิงตั้งครรภ์ ในจังหวัดสงขลา

กลุ่มตัวอย่าง คือหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลสงขลา เก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม 2562 เลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการคัดเลือกตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด ใช้หลักการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของ Kirk¹⁸ คือการใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 50-100 คน เป็นจำนวนที่เพียงพอสำหรับการเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน โดยแบ่งเป็นหญิงตั้งครรภ์ในไตรมาส ที่ 1 2 และ 3 กลุ่มละ 50 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์ที่หน่วยฝากครรภ์ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ได้รับการฝึกจากผู้วิจัยเป็นอย่างดี เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม 2 ชุดคือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย อายุ ศาสนา สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยของครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ อายุครรภ์ ส่วนสูง น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ ดัชนีมวลกาย ก่อนการตั้งครรภ์ น้ำหนักปัจจุบัน ภาวะสุขภาพโดยรวม และโรคประจำตัว

2. แบบสอบถามกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ดัดแปลงจากแบบสอบถาม กิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตรของ Winichagoon, et al.¹⁶ เป็นแบบสอบถามที่ประเมินกิจกรรมทางกายการเคลื่อนไหวของหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แบบสอบถามนี้สร้างจากแบบแผนกิจกรรมทางกายของคนไทย ที่มีความแม่นยำอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้เมื่อเทียบกับการวัดด้วยเครื่องที่ใช้วัดการออกกำลังกาย (accelerometer) ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ด้าน คือ กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงาน และกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย เก็บข้อมูลโดยให้หญิงตั้งครรภ์ระบุเวลาที่ใช้ทำกิจกรรม/วัน ดังนี้คือ ไม่ได้ทำ มีค่าคะแนนเท่ากับ 0 ทำน้อยกว่า 30 นาที มีค่าคะแนนเท่ากับ 0.1 ทำ 30-59 นาที มีค่าคะแนนเท่ากับ 0.5 ทำ 1 ชั่วโมง-

1 ชั่วโมง 59 นาที มีค่าคะแนนเท่ากับ 1 ทำ 2 ชั่วโมง-2 ชั่วโมง 59 นาที มีค่าคะแนนเท่ากับ 2 ทำมากกว่า 3 ชั่วโมง มีค่าคะแนนเท่ากับ 3 และระบุจำนวนวันที่ทำกิจกรรมทางกาย (0-7 วัน) นำเวลาที่ทำกิจกรรมมาคูณกับจำนวนวันที่ทำกิจกรรมทางกาย เป็นเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย มีหน่วยเป็นชั่วโมง/สัปดาห์ หากเวลารวมน้อยกว่า 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ แสดงว่าหญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงตามเนื้อหา (content validity) นำแบบสอบถามกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านสถิติศาสตร์ จำนวน 3 ท่านตรวจสอบ หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข และเพิ่มเติมข้อความตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้เนื้อหาของแบบสอบถามมีความชัดเจน เข้าใจง่ายและครอบคลุมประเด็นสำคัญ

จริยธรรมในการวิจัย

การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมจากคณะกรรมการศูนย์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสหนังสือรับรอง PSU IRB 2018-NL 016 ลงวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2562 และผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกขั้นตอนการวิจัย

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

ผลการวิจัย

หญิงตั้งครรภ์มีอายุเฉลี่ย 26.77 ปี (SD = 6.60, MD = 28.00) ร้อยละ 53.33 จบศึกษานานาชาติ ร้อยละ 80.67 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 35.33 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 42 เป็นแม่บ้าน ร้อยละ 43.33 มีรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 56.67 มีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย ร้อยละ 46 ตั้งครรภ์ครั้งแรก มีอายุครรภ์เฉลี่ย 20.82 สัปดาห์ (SD = 11.14, MD = 19.50) ส่วนสูงเฉลี่ย 156.33 เซนติเมตร (SD = 6.70, MD = 156.00) น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์เฉลี่ย 54.66 กิโลกรัม (SD = 9.80, MD = 53.00) มีน้ำหนักปัจจุบันเฉลี่ย 59.92 กิโลกรัม (SD = 11.49, MD =

59.00) มีค่าดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์เฉลี่ย 22.59 สุขภาพโดยรวมแข็งแรงดี (ตาราง 1)
kg/m² (SD = 4.30, MD = 21.90) ร้อยละ 98 มีภาวะ

ตาราง 1 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N = 150 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (ปี) (\bar{X} = 26.77, SD = 6.60, MD = 28.00, Min = 14, Max = 42)		
14-19	32	21.33
20-24	23	15.33
25-29	31	20.67
30-34	47	31.34
35 ปีขึ้นไป	17	11.33
ศาสนา		
พุทธ	70	46.67
อิสลาม	80	53.33
สถานภาพสมรส		
โสด	27	18.00
คู่	121	80.67
หย่า/แยก	2	1.33
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	21	14.00
มัธยมศึกษา	53	35.33
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	42	28.00
ปริญญาตรี	34	22.67
อาชีพ		
แม่บ้าน	63	42.00
รับจ้าง/ทำสวน/ทำนา	39	26.00
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	42	28.00
รับราชการ	6	4.00
รายได้ของครอบครัว/เดือน (\bar{X} = 17,324.13, SD = 12,387.08, MD = 12,400)		
≤ 10,000	65	43.33
10,001-20,000	42	28.00
20,001-30,000	31	20.67
30,001 ขึ้นไป	12	8.00
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอ	85	56.67
ไม่เพียงพอ	65	43.33
จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์		
1	69	46.00
2-3	64	42.66
4 ครั้งขึ้นไป	17	11.34

\bar{X} = ค่าเฉลี่ย (Mean), SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, MD = ค่ามัธยฐาน (Median)

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุครรภ์ (สัปดาห์)	\bar{X} = 20.82, SD = 11.14, MD = 19.50, Min = 5, Max = 32.20	
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	\bar{X} = 156.33, SD = 6.70, MD = 156, Min = 140, Max = 169	
น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ (กิโลกรัม)	\bar{X} = 54.66, SD = 9.80, MD = 53, Min = 41, Max = 109	
น้ำหนักปัจจุบัน (กิโลกรัม)	\bar{X} = 59.92, SD = 11.49, MD = 59, Min = 43, Max = 115	
BMI ก่อนการตั้งครรภ์ (kg/m ²)	\bar{X} = 22.59, SD = 4.30, MD = 21.90, Min = 15.60, Max = 46.58	
< 18.50	19	12.67
18.50-22.90	74	49.33
23-24.90	21	14.00
25-29.90	28	18.67
≥ 30	8	5.33
ภาวะสุขภาพโดยรวม		
แข็งแรง	147	98.00
มีอาการไม่สุขสบายเล็กน้อย	3	2.00
โรคประจำตัว		
มี	4	2.70
ไม่มี	146	97.30

\bar{X} = ค่าเฉลี่ย (Mean), SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, MD = ค่ามัธยฐาน (Median)

การมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีค่าคะแนนเวลารวมที่ทำกิจกรรมทางกายต่ำสุด เท่ากับ 0 ชั่วโมง/สัปดาห์ (10 คน) และสูงสุดเท่ากับ 52.50 ชั่วโมง/สัปดาห์ มีค่าคะแนนการมีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด เท่ากับ 49 ชั่วโมง/สัปดาห์ ต่ำสุด เท่ากับ 0 ชั่วโมง/สัปดาห์ (13 คน) รองลงมาคือกิจกรรมในการทำงาน เท่ากับ 21 ชั่วโมง/สัปดาห์

ต่ำสุด เท่ากับ 0 ชั่วโมง/สัปดาห์ (128 คน) กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย เท่ากับ 10.50 ชั่วโมง/สัปดาห์ ต่ำสุด เท่ากับ 0 ชั่วโมง/สัปดาห์ (88 คน) และกิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง เท่ากับ 3 ชั่วโมง/สัปดาห์ ต่ำสุด เท่ากับ 0 ชั่วโมง/สัปดาห์ (132 คน) (ตาราง 2)

ตาราง 2 ค่าคะแนนต่ำสุดและสูงสุดของการมีกิจกรรมทางกายเป็นชั่วโมงต่อสัปดาห์ของหญิงตั้งครรภ์ (N = 150 คน)

กิจกรรม	กิจกรรมทางกาย (ชั่วโมง/สัปดาห์)	
	min	max
1. กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน	0	49.00
2. กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง	0	3.00
3. กิจกรรมในการทำงาน	0	21.00
4. กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย	0	10.50
รวมเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย	0	52.50

จำนวนหญิงตั้งครรภ์จำแนกตามไตรมาสที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ พบว่า หญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1 ร้อยละ 28 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันไม่เพียงพอ ร้อยละ 100 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรม

การเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง ไม่เพียงพอ ร้อยละ 82 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมในการทำงานไม่เพียงพอ ร้อยละ 86 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกายไม่เพียงพอ และร้อยละ

22 มีกิจกรรมทางกายรวมทั้ง 4 ด้านไม่เพียงพอ ทั้งนี้ไม่พบข้อมูลเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย เท่ากับ 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ หญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 ร้อยละ 20 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันไม่เพียงพอ ร้อยละ 96 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่งไม่เพียงพอ ร้อยละ 86 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมในการทำงานไม่เพียงพอ ร้อยละ 80 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกายไม่เพียงพอ และร้อยละ 16 มีกิจกรรมทางกายรวมทั้ง 4 ด้านไม่เพียงพอ ทั้งนี้ไม่พบข้อมูลเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย เท่ากับ 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์

หญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ร้อยละ 28 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันไม่เพียงพอ ร้อยละ 100 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่งไม่เพียงพอ ร้อยละ 94 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมในการทำงานไม่เพียงพอร้อยละ 86 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกายไม่เพียงพอ และร้อยละ 22 มีกิจกรรมทางกายรวมทั้ง 4 ด้านไม่เพียงพอ ทั้งนี้ไม่พบข้อมูลเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย เท่ากับ 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ (ตาราง 3)

ตาราง 3 ร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1 2 และ 3 ที่มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าและมากกว่า 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ (N = 150 คน)

กิจกรรม	ร้อยละและจำนวนหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกาย (ชั่วโมง/สัปดาห์)					
	ไตรมาสที่ 1 (n = 50)		ไตรมาสที่ 2 (n = 50)		ไตรมาสที่ 3 (n = 50)	
	< 2.5	> 2.5	< 2.5	> 2.5	< 2.5	> 2.5
1. กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน	28.00(14)	72.00(36)	20.00(10)	80.00(40)	28.00(14)	72.00(36)
2. กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง	100(50)	0	96.00(48)	4.00(2)	100(50)	0
3. กิจกรรมในการทำงาน	82.00(41)	18.00(9)	86.00(43)	14.00(7)	94.00(47)	6.00(3)
4. กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย	86.00(43)	14.00(7)	80.00(40)	20.00(10)	86.00(43)	14.00(7)
	22.00(11)	78.00(39)	16.00(8)	84.00(42)	22.00(11)	78.00(39)

จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ((N = 150 คน), < 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์) พบว่า หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 28 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันไม่เพียงพอ ร้อยละ 98.67 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่งไม่เพียงพอ ร้อยละ 88 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมในการทำงานไม่เพียงพอ ร้อยละ 84.67 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกายไม่เพียงพอ และหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 22 มีกิจกรรมทางกายรวมทุกด้านไม่เพียงพอ และส่วนที่เหลือคือร้อยละของผู้ที่ไม่มีกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมตามลำดับ ทั้งนี้ไม่พบข้อมูลเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย เท่ากับ 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ (ตาราง 4)

อภิปรายผลการวิจัย

หญิงตั้งครรภ์มีค่าคะแนนต่ำสุดของการมีกิจกรรมทางกายทั้ง 4 ด้าน และกิจกรรมทางกายโดยรวม เท่ากับ 0 ชั่วโมง/สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่ายังมีหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มี

กิจกรรมทางกาย ทั้งในด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงานและกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย อาจเป็นเพราะหญิงตั้งครรภ์มีระดับการศึกษาอาชีพ รายได้ จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์และอายุครรภ์แตกต่างกัน ทำให้มีหญิงตั้งครรภ์บางส่วนไม่มีกิจกรรมทางกายทั้ง 4 ด้านในสัปดาห์ที่ผ่านมา สอดคล้องกับการศึกษาที่พบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ คือหญิงครรภ์หลังมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์¹⁹ การทำงานและระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกาย²⁰ และการมีกิจกรรมทางกายจะลดลงเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น²¹ ส่วนกิจกรรมทางกายที่หญิงตั้งครรภ์ทำมากที่สุด คือ กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายที่ประกอบด้วย การดูแลผู้อื่นและการทำงานบ้าน ได้แก่ การเลี้ยงเด็ก เช่น อาบน้ำ แต่งตัว ป้อนอาหาร ให้นม เล่น อุ้ม ดูแลผู้สูงอายุที่ช่วย

เหลือตัวเองไม่ได้ การทำงานบ้าน เช่น ถูพื้น กวาดบ้าน ซักผ้า(ซักมือ) รีดผ้า จัดของ ดูดฝุ่น รองลงมาคือกิจกรรมในการทำงาน ได้แก่ ยืนหรือเดินทำงานหนัก เช่น ชายของ หาบแร่ ทำไร่/ทำสวน/ปลูกสัตว์ พักงานต้อนรับ ก่อสร้าง แม่บ้าน เป็นเพราะหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 54 เป็นหญิงครรภ์หลัง จึงมีกิจกรรมทางกายจากการเลี้ยงดูลูก หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 42 เป็นแม่บ้าน และร้อยละ 58 ประกอบอาชีพ ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมในการทำงานมากกว่ากิจกรรมทางกายด้านอื่น ๆ

ผลการศึกษาจำนวนหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ พบว่า หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 22 มีกิจกรรมทางกายโดยรวมไม่เพียงพอ อาจเป็นจำนวนไม่มาก แต่แสดงให้เห็นว่ายังมีหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงที่จะมีภาวะน้ำหนักตัวเกิน และเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์⁶ จำนวนหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอที่พบจากการศึกษานี้ แตกต่างจากหลายการศึกษาที่พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายลดลงมากคือ หญิงตั้งครรภ์มากกว่าร้อยละ 50 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ²² จึงมีหญิงตั้งครรภ์เพียงร้อยละ 23.40 ที่มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์²³ เมื่อเปรียบเทียบจำนวนหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอกับหญิงตั้งครรภ์เอเชีย พบว่าหญิงตั้งครรภ์ชาวจีนและญี่ปุ่นมีกิจกรรมทางกายมากกว่าหญิงตั้งครรภ์ในการศึกษานี้ คือ หญิงตั้งครรภ์ชาวจีน ร้อยละ 57.10 มีกิจกรรมทางกายตามแนวปฏิบัติที่กำหนด²⁴ และหญิงตั้งครรภ์ญี่ปุ่นร้อยละ 60.40 มีกิจกรรมทางกายได้อย่างหนึ่ง¹⁹

ผลการศึกษาพบว่าหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 78 มีกิจกรรมทางกายโดยรวมเพียงพอ แต่เมื่อพิจารณาค่าคะแนนสูงสุดของการมีกิจกรรมทางกายรายด้าน และจำนวนร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายรายด้าน พบว่าหญิงตั้งครรภ์มีค่าคะแนนสูงสุดของการมีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน 49 ชั่วโมง/สัปดาห์ และหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 72 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันเพียงพอ ทำให้หญิงตั้งครรภ์จำนวนมากมีกิจกรรมทางกายโดยรวมเพียงพอ จากการมีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน กิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันอาจเป็นกิจกรรมทางกายในระดับเบา ตามการแบ่งระดับกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลก¹⁵ กิจกรรมทางกายระดับเบา ได้แก่ การยืน

การเดินระยะทางสั้นๆ การทำงานบ้าน แต่การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง ต้องเป็นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้ง/นาที เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน เป็นต้น ทั้งนี้หญิงตั้งครรภ์ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์¹⁷ ในขณะที่การมีกิจกรรมทางกายด้านการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงานและกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย พบว่าหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จึงเป็นข้อสังเกตได้ว่าแม่หญิงตั้งครรภ์จำนวนมากจะมีกิจกรรมทางกายโดยรวมเพียงพอ แต่กิจกรรมทางกายที่หญิงตั้งครรภ์มี อาจไม่เป็นไปตามเกณฑ์การมีกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลก¹⁵ การที่หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายด้านการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงาน และกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกายไม่เพียงพอ เป็นผลการศึกษาที่สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า หญิงตั้งครรภ์ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำกิจกรรมทางกายด้านการทำงานบ้านและการดูแลผู้อื่น แต่ไม่ได้ทำกิจกรรมทางกายด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา⁹ เช่นเดียวกับการศึกษาที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายระดับเบาและกิจกรรมทางกายด้านการใช้ในชีวิตประจำวันคืองานบ้านและกิจกรรมในการทำงานมากที่สุด รองลงมาคือกิจกรรมทางกายด้านการเดินทางไปสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง ส่วนกิจกรรมทางกายด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายระดับหนัก เป็นกิจกรรมทางกายที่หญิงตั้งครรภ์ทำน้อยที่สุด^{9,20,22,24} หญิงตั้งครรภ์ออกกำลังกายลดลงทั้งความบ่อย ความหนักเบา ระยะเวลา มีเพียงร้อยละ 8 ของหญิงตั้งครรภ์เท่านั้นที่ออกกำลังกายครบตามแนวปฏิบัติ²⁵ การที่หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกายน้อย อาจเป็นเพราะหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 72.70 ไม่มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ ทำให้หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 86.40 ไม่ได้ออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์²⁶

เมื่อพิจารณาการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์เป็นไตรมาส พบว่าหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1 และ 3 ร้อยละ 22 และไตรมาสที่ 2 ร้อยละ 16 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ หญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1 2 และ 3 ส่วนมากมีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันเพียงพอ (ร้อยละ

72 80 และ 72 ตามลำดับ) ส่วนกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงาน และกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ ออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมทางกายที่หญิงตั้งครรภ์ทุกไตรมาส ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ใกล้เคียงกับการศึกษาที่แบ่งกิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมที่เป็นการทำงานบ้าน และการดูแลผู้อื่น กิจกรรมในการทำงาน กิจกรรมการเดินทาง ไปสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง และกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา พบว่า หญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 ร้อยละ 79.10 และ หญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ร้อยละ 45.20 มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามที่แนวปฏิบัติกำหนด²⁷ หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 16-24 สัปดาห์ มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนัก เฉลี่ยวันละ 14 นาที/วัน และมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก เฉลี่ยวันละ 0.4 นาที/วัน²⁸ หญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ร้อยละ 42 มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 42 มีกิจกรรมทางกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 5 วัน/สัปดาห์²⁹ มีเพียงร้อยละ 28.70 ของหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 มีกิจกรรมทางกายด้านกรออกกำลังกาย 2 ชม. หรือมากกว่า/สัปดาห์¹⁹

ข้อจำกัดของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ไม่ได้กำหนดค่าดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ของกลุ่มตัวอย่าง จึงมีกลุ่มตัวอย่างที่มีดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์เกินมาตรฐาน ซึ่งอาจมีผลต่อการมีกิจกรรมทางกาย

สรุป

หญิงตั้งครรภ์มีคะแนนการมีกิจกรรมทางกายสูงสุดในด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เท่ากับ 49 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 22 มีกิจกรรมทางกายโดยรวมไม่เพียงพอ หญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอเป็นการมีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ส่วนกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมการเดินทางไปสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงาน และกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมทางกายที่หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีไม่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายสูงสุดในด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และมีหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายโดยรวมไม่เพียงพอ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ตั้งแต่ไตรมาสที่ 1 มีกิจกรรมทางกายเพียงพอทุกด้าน โดยเฉพาะด้านกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อน

หย่อนใจ/ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์และทารกมีสุขภาพดี ไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากภาวะน้ำหนักมากเกินขณะตั้งครรภ์

การมีส่วนร่วมในการเขียนบทความ

นักวิจัยทุกคนมีส่วนร่วมในการทำวิจัย ตั้งแต่การเขียนโครงการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัยและการเขียนบทความวิจัยทุกคนได้ร่วมกันปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ รวมทั้งได้อ่านและรับรูการตีพิมพ์บทความวิจัยเรื่องนี้

การมีผลประโยชน์ทับซ้อน

ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

แหล่งทุนสนับสนุน

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ให้การสนับสนุนมอบทุนอุดหนุนการค้นคว้า และการทำวิจัยในครั้งนี้ ในปีงบประมาณ 2562

เอกสารอ้างอิง

1. The committee of master plan for promoting national physical activity. Master plan for promoting national physical activity A.D. 2018-2030. Bangkok: NC Concepts Ltd; 2018. Thai.
2. Buranapuntalug S, Yuenyongchaiwat K. Correlation between respiratory muscle strength and the global physical activity questionnaire among monks at Rangsit City Municipality: A preliminary study. Journal of Health Science. 2017; 26(suppl 1): S46-S53. Thai.
3. WHO. Physical activity. Geneva: World Health Organization; 2018.
4. Committee on Obstetric Practice. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. ACOG. 2015; 135(4): e178-88.
5. Liangruenrom N, Topothai T, Topothai C, et al. Do Thai people meet recommended physical activity level?: The 2015 national health and welfare survey. Journal of Health Systems Research. 2017; 11(2): 1-16. Thai.
6. Puttaraksa S, Supavitipatana B, Kantaruksa K. Attitudes, subjective norm, perceived behavioral control and intention to exercise among pregnant women. Nursing Journal. 2016; 43(3): 24-34. Thai.

7. Merx A, Ausems M, Bude L, et al. Factors affecting perceived change in physical activity in pregnancy. *Midwifery*. 2017; 51: 16–23. doi: 10.1016/j.midw.2017.05.007.
8. Stefani L, Mascherini G, Galanti G. Indications to promote physical activity during pregnancy. *J Funct Morphol Kinesiol*. 2017; 2(3): 31. doi: 10.3390/jfkm2030031.
9. Santos PC, Abreu S, Moreira C, et al. Physical activity patterns during pregnancy in a sample of Portuguese Women: A Longitudinal prospective study. *Iran Red Crescent Med J*. 2016; 18(3): e22455. doi: 10.5812/ircmj.22455.
10. Newton R, May L. Adaptation of maternal-fetal physiology to exercise in pregnancy: The basis of guidelines for physical activity in pregnancy. *Clin Med Insights Womens Health*. 2017; 10: 1–12. doi: <https://doi.org/10.1177/1179562X17693224>.
11. Adeniyi AF, Ogwumike OO, Osinike CI. Physical activity and energy expenditure: Findings from the Ibadan pregnant women's survey. *Afr J Reprod Health*. 2014; 18(2): 117–26.
12. Okafor UB, Goon DT. Physical activity and exercise during pregnancy in Africa: A review of the literature. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2020; 20(1): 732 doi: <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03439-0>.
13. Harrison AL, Taylor NF, Shields N, et al. Attitudes, barriers and enablers to physical activity in pregnant women: A systematic review. *J Physiother*. 2018; 64(1): 24–32. doi: 10.1016/j.jphys.2017.11.012.
14. Liangruenrom N, Suttikasem K, Craike M, et al. Physical activity and sedentary behaviour research in Thailand: A systematic scoping review. *BMC Public Health*. 2018; 18(1): 733. doi: 10.1186/s12889-018-5643-y.
15. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.
16. Winichagoon P, Pongcharoen T, Rojroongwasinkul N, et al. Promoting early life nutrition intervention within maternal and child health care (1 st year) [Internet]. Bangkok: Health Systems Research Institute; 2018 [cited 2019 Apr 9]. Available from: <http://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/4867>.
17. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat S-M, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Br J Sports Med*. 2018; 52: 1339–46. doi: 10.1136/bjsports-2018-100056.
18. Kirk RE. Experimental designs: Procedures for the behavioral science. 3 rd ed. Boston: Brooks/Cole Publishing Company; 1995.
19. Haruna M Matsuzaki M, Shiraiishi M, et al. Physical exercise during pregnancy and its related factors: An observation study in Japan. *Asian/Pacific Island Nursing Journal*. 2017; 2(4): 166–73. doi: <https://doi.org/10.9741/23736658.1074>.
20. Nascimento SL, Surita FG, Godoy AC, et al. Physical activity patterns and factors related to exercise during pregnancy: A cross sectional study. *PLoS ONE*. 2015; 10(6): e0128953. doi: 10.1371/journal.pone.0128953.
21. Mukona D, Munjanja SP, Zvinavashe M, et al. Physical activity in pregnant women in Africa: A systematic review. *Int J Nurs Midwifery*. 2016; 8(4): 28–34. doi: 10.5897/IJNM2015.0196.
22. Merx A, Ausems M, Bude L, et al. Factors affecting perceived change in physical activity in pregnancy. *Midwifery*. 2017; 51: 16–23. doi: 10.1016/j.midw.2017.05.007.
23. Hesketh K, Evenson KR. Prevalence of U.S. pregnant women meeting 2015 ACOG physical activity guidelines. *Am J Prev Med*. 2016; 51(3): e87–9. doi: 10.1016/j.amepre.2016.05.023.
24. Xiang M, Zhang J, Liang H, et al. Physical activity and dietary intake among Chinese pregnant women: an observational study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2019; 19: 295. doi: <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2452-y>.
25. Hayman M, Short C, Reaburn P. An investigation into the exercise behaviours of the regionally based Australian pregnant women. *J Sci Med Sport*. 2016; 19(8): 664–8. doi: 10.1016/j.jsams.2015.09.004.
26. Wijesiriwardana WS, Gunawardena NS. Knowledge, attitudes and practices regarding antenatal exercises among pregnant mothers attending De Soyza Maternity Hospital Colombo. *Sri Lanka Journal of Obstetrics and Gynaecology*. 2015; 37(4): 65–71. doi: <http://doi.org/10.4038/sljog.v37i4.7773>.
27. Pathirathna ML, Sekijima K, Sadakata M, et al. Impact of second trimester maternal dietary intake on gestational weight gain and neonatal birth weight. *Nutrients*. 2017; 9(6): 627. doi: 10.3390/nu9060627.
28. Silva SG, Evenson KR, Silva KR, et al. Correlates of accelerometer-assessed physical activity in pregnancy—The 2015 Pelotas (Brazil) birth cohort study. *Scand J Med Sci Sports*. 2018; 28(8): 1934–45. doi: 10.1111/sms.13083.
29. Santo EC, Forbes PW, Oken E, et al. Determinants of physical activity frequency and provider advice during pregnancy. *BMC Pregnancy Childbirth* 2017; 17(1): 286. doi: 10.1186/s12884-017-1460-z.