

บทความวิจัย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์

Factors Related to Physical Activity Among Pregnant Women

สุรีย์พร กฤษเจริญ^{1*} กัญจณี พลอินทร์² จันทร์ปภัทร์ เครือแก้ว ดีนกี³ มิ่งกมล อุตตสุรดี⁴
Sureeporn Kritcharoen^{1*} Kanjane Phon-In² Janpaphat 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 11 December 2019 • Revised 30 August 2021 • Accepted 13 September 2021

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: การวิจัยเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ และความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ รายได้ กับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างคือหญิงตั้งครรภ์ในจังหวัดสงขลาและพัทลุง จำนวน 300 คน **วิธีการ:** เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงาน และกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย แปลผลโดยนำเวลาที่มีกิจกรรมทางกายคูณกับจำนวนวันที่มีกิจกรรมทางกาย คะแนนที่ได้มีหน่วยเป็นชั่วโมง/สัปดาห์ หญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายรวมน้อยกว่า 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ เป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบไคสแควร์ผลการวิจัย **ผลการศึกษา:** พบว่าหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 20.70 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ในด้านความสัมพันธ์ พบว่า อายุ ดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ **สรุป:** ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ยังมีหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ควรมีการสนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนได้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตลอดการตั้งครรภ์

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย; ปัจจัย; หญิงตั้งครรภ์

Abstract

Objective: The objective of this descriptive research is to study physical activity during pregnancy and the relationship between age, pre-pregnancy body mass index (BMI), education level, number of pregnancies, and income and physical activity during pregnancy. The sample consist of 300 pregnant women in Songkhla and Phatthalung provinces. **Methods:** Data collection was carried out using a physical activity for pregnant women questionnaire. The questionnaire contains 4 domains of physical activity including household activity, transportation activity, occupational activity, and leisure-time/exercise activity. Physical activity was calculated by number of time multiple by number of days had each physical activity during the past 7 days. Pregnant women who had physical activity less than 2.5 hours/week were considered as insufficient physical activity. The content validity of the questionnaire was examined by 3 experts. Data were analyzed using descriptive statistics and Chi-Square Test. **Results:** The result showed that 20.70% of pregnant women had insufficient physical activity. Age, pre-pregnancy BMI, educational level, number of pregnancies were not significantly associated with physical activity of pregnant women. **Conclusion:** Pregnant women who have insufficient physical activities should have some support in order to have adequate physical activity.

Keywords: factors; physical activity; pregnant women

ความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันทั่วโลกให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางกาย และส่งเสริมให้ประชากรทุกเพศทุกวัยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เพราะการมีกิจกรรมทางกายช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง หัวใจ หลอดเลือดสมอง เบาหวาน มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ ช่วยควบคุมน้ำหนัก ทำให้กระดูกแข็งแรง ลดภาวะเสี่ยงจากการพลัดตกหกล้ม กระดูกสะโพกกระดูกสันหลังหัก และภาวะซึมเศร้า¹ การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอทำให้ประชากรโลกเสียชีวิต 3.2 ล้านคนต่อปี และเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตจากการเจ็บป่วยจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน หัวใจ หลอดเลือดและโรคมะเร็ง ซึ่งกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนี้ทำให้คนไทยมีอัตราการเสียชีวิตถึงร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมด² แต่อย่างไรก็ตามยังพบว่าประชากรทั่วโลกมีกิจกรรมทางกายลดลง คือ 1 ใน 4 ของประชากรวัยผู้ใหญ่ และวัยรุ่นมากกว่าร้อยละ 80 มีกิจกรรมทางกายน้อย โดยผู้ชายร้อยละ 20 และผู้หญิงร้อยละ 27 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ¹

หญิงตั้งครรภ์เป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ³ ถึงแม้ว่าจะได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์แล้วก็ตาม ยังพบว่าหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 62 ไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายตามคำแนะนำได้⁴ หญิงตั้งครรภ์

ส่วนใหญ่จึงมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ⁵ มีหญิงตั้งครรภ์เพียงร้อยละ 27.30 เท่านั้น ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ⁶ การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอส่งผลกระทบต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์⁷ ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ นอกจากจะได้รับประโยชน์เช่นเดียวกับคนทั่วไปแล้ว กิจกรรมทางกายยังก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตัวหญิงตั้งครรภ์และทารกหลายด้าน คือ ด้านหญิงตั้งครรภ์ช่วยให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น ลดภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูง ช่วยควบคุมน้ำหนัก⁸ ส่วนประโยชน์ต่อทารกคือเส้นเลือดแข็งแรงทำให้เลือดไปเลี้ยงรกได้ดีขึ้น⁹ และช่วยยืดอายุครรภ์และช่วยพัฒนาระบบประสาทของทารก⁶

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอของหญิงตั้งครรภ์จึงเป็นประเด็นสำคัญด้านสาธารณสุข¹⁰ ที่จะต้องได้รับการแก้ไขเพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ตามแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทย พ.ศ. 2561-2573 ที่มุ่งหวังว่าภายในปี พ.ศ. 2569 ประชาชนทุกกลุ่มวัย จะมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในชีวิตประจำวัน ผ่านสภาพแวดล้อมที่เอื้ออย่างครอบคลุมทั่วถึง เป็นรูปธรรมและยั่งยืน สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลในการสร้าง “ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” และพัฒนาประเทศไปสู่ “ประเทศไทย 4.0”

ผ่านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย² การส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จำเป็นต้องจัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงตามการศึกษาและลักษณะทางภูมิศาสตร์¹¹ ที่ผ่านมามีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหญิงตั้งครรภ์ยังมีไม่มาก ทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์¹² จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ พบว่ามีปัจจัยที่เป็นอุปสรรคขัดขวางกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ คือ ขาดความรู้ ได้รับความแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ไม่เพียงพอ เหนื่อยล้า ไม่มีเวลา ขาดการสนับสนุนทางสังคม¹¹ และกังวลเรื่องความปลอดภัยของตนเองและทารกในครรภ์¹³ ส่วนปัจจัยที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ คือ มีระดับการศึกษาสูง ตั้งครรภ์ครั้งแรก ออกกำลังกายก่อนตั้งครรภ์ ปฏิบัติตามแนวปฏิบัติเรื่องการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์¹⁴ และพบปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงทางบวกต่อความตั้งใจที่จะทำกิจกรรมทางกาย ได้แก่ ทัศนคติ บรรทัดฐานของบุคคลสำคัญ และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยอ้อมทางบวกต่อความตั้งใจที่จะทำกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ คือ ความเชื่อเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ความเชื่อในบรรทัดฐานของบุคคลสำคัญ และความเชื่อในความสามารถควบคุมให้ทำพฤติกรรม¹⁵ จึงต้องศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์

สำหรับประเทศไทยแม้ว่าจะมีการศึกษาเรื่องกิจกรรมทางกายมากขึ้น แต่เป็นการศึกษาในกลุ่มผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ วัยรุ่นและเด็กและในกลุ่มผู้ป่วย ได้แก่ ผู้ป่วยโรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง¹⁶ จากการทบทวนวรรณกรรมพบการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ในด้านลักษณะ ระยะเวลา ความถี่และความหนักเบาของกิจกรรมทางกาย¹⁷ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาระดับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ในภาคใต้ ซึ่งเป็นภูมิภาคที่ยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ รวมทั้งหาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์และรายได้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่จะทำให้ทราบถึงลักษณะส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของ

หญิงตั้งครรภ์ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดทำโปรแกรมสำหรับการส่งเสริมสนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อไป ซึ่งปัจจัยเหล่านี้พบว่าเป็นปัจจัยที่มีและไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายจึงต้องศึกษาเพิ่มเติม เพราะกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงตามการศึกษา และลักษณะทางภูมิศาสตร์¹¹

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษากิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ดัชนีมวลกาย ก่อนการตั้งครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ รายได้ กับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์

รูปแบบการศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดรูปแบบกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลก¹ ร่วมกับแนวคิดกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ของ Winichagoon, et al.¹⁸ องค์การอนามัยโลก¹ ได้ให้นิยามของกิจกรรมทางกายว่า หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ ทั้งการทำงาน เช่น การทำงาน อาชีพ การทำงานบ้าน การเรียนหนังสือ การเดินทาง โดยการเดินหรือการขี่รถจักรยาน ไปทำงาน ไปเที่ยว หรือไปทำธุระต่างๆ รวมถึงการเดินทางที่ใช้แรงกายเพื่อไปใช้ระบบขนส่งสาธารณะ และกิจกรรมนันทนาการที่ทำในยามว่าง หลังจากเสร็จสิ้นจากภารกิจงานประจำ เช่น การเล่น/แข่งกีฬา การออกกำลังกาย หรือการฝึกฝนร่างกาย เป็นต้น และมีข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ สำหรับประชาชนวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุ 18-64 ปี ให้มีกิจกรรมทางกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจ การหายใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อ โดยแบ่งระดับความหนักเบาของกิจกรรมทางกายเป็น 3 ระดับ คือ ระดับเบา ปานกลางและหนัก ดังนี้ ระดับเบา คือ การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ การทำงานบ้าน ระดับปานกลาง คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้ง/นาที เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน เป็นต้น ระดับหนัก คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก โดยที่ระหว่างทำ

กิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 150 ครั้ง/นาทีขึ้นไป เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำเร็ว การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย ทั้งนี้หญิงตั้งครรภ์ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์¹⁹

สำหรับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ Winichagoon, et al.¹⁸ ให้นิยามกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ 4 ด้าน คือ กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงาน และกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย ทั้งนี้หญิงตั้งครรภ์ควรมีกิจกรรมทางกายโดยรวมทั้ง 4 ด้านอย่างน้อย 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ หญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ เป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลก¹ ร่วมกับกรอบแนวคิดกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรของ Winichagoon, et al.¹⁸ มาเป็นกรอบแนวคิดในการอธิบายกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ และจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อกิจกรรมทางกาย การกำหนดนโยบายจึงต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน ซึ่งปัจจัยดังกล่าวมีผู้ศึกษาแล้ว ผู้วิจัยจึงนำปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ และรายได้ มาหาความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดทำโปรแกรมส่งเสริมและสนับสนุน ให้หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อไป

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive research)

ประชากร คือ หญิงตั้งครรภ์ ในจังหวัดสงขลาและพัทลุง

กลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลสงขลาและโรงพยาบาลควนขนุน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด คือเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีข้อห้ามในการทำกิจกรรมทางกาย และสามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้ ใช้หลักการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของ Kirk²⁰ คือ การใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 50-100 คน เป็นจำนวนที่เพียงพอสำหรับการเป็นตัวแทนของ

กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละไตรมาสจะมีระดับกิจกรรมทางกายแตกต่างกัน จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งหญิงตั้งครรภ์เป็นไตรมาส ที่ 1 2 และ 3 กลุ่มละ 100 คน แบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลทั่วไปและโรงพยาบาลชุมชน ดังนี้ คือ หญิงตั้งครรภ์โรงพยาบาลสงขลาไตรมาสละ 70 คน และโรงพยาบาลควนขนุนไตรมาสละ 30 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 คน

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถาม 2 ชุดคือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยของครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ อายุครรภ์ ส่วนสูง น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ ดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ น้ำหนักปัจจุบัน ภาวะสุขภาพโดยรวม และโรคประจำตัว

2. แบบสอบถามกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ดัดแปลงจากแบบสอบถามกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรของ Winichagoon, et al.¹⁸ ซึ่งผู้วิจัยได้ขออนุญาตใช้แบบสอบถามแล้ว เป็นแบบสอบถามที่ประเมินกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แบบสอบถามนี้สร้างจากแบบแผนกิจกรรมทางกายของคนไทย ที่มีความแม่นยำอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้เมื่อเทียบกับการวัดด้วยเครื่องที่ใช้วัดความเร่งการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะมีกิจกรรมทางกาย (accelerometer) ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ด้าน คือ 1) กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย การเลี้ยงเด็ก การดูแลผู้สูงอายุ การทำงานบ้าน 2) กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง ประกอบด้วย การเดินเร็วเพื่อการเดินทาง การขี่จักรยานเพื่อการเดินทาง 3) กิจกรรมในการทำงาน ประกอบด้วย การยืนหรือเดินเพื่อทำงานหนัก การทำไร่/ทำสวน งานก่อสร้าง และ 4) กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย ประกอบด้วย การเดินช้า/เดินเร็ว การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ ได้แก่ โยคะ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน กายบริหาร เก็บข้อมูลโดยให้หญิงตั้งครรภ์ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยระยะเวลาที่ใช้ทำกิจกรรม/วัน ดังนี้ คือ ไม่ได้ทำ มีค่าคะแนนเท่ากับ 0 ทำน้อยกว่า 30 นาที มีค่าคะแนนเท่ากับ 0.1 ชั่วโมง

ทำ 30-59 นาที มีค่าคะแนนเท่ากับ 0.5 ชั่วโมง
ทำ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมง 59 นาที มีค่าคะแนนเท่ากับ 1
ชั่วโมง ทำ 2 ชั่วโมง - 2 ชั่วโมง 59 นาที มีค่าคะแนน
เท่ากับ 2 ชั่วโมง ทำมากกว่า 3 ชั่วโมง มีค่าคะแนนเท่ากับ
3 ชั่วโมง และระบุจำนวนวันที่ทำกิจกรรมทางกาย (0-7 วัน)
นำเวลาที่ทำกิจกรรมมาคูณกับจำนวนวันที่ทำกิจกรรมทางกาย
เป็นเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย มีหน่วยเป็นชั่วโมง/สัปดาห์
หากเวลารวมน้อยกว่า 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ แสดงว่าหญิง
ตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความ
ตรงตามเนื้อหา (content validity) นำแบบสอบถามกิจกรรม
ทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ที่ได้ดัดแปลงภาษาเล็กน้อย ให้
ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านสถิติศาสตร์ จำนวน 3 ท่าน
ตรวจสอบ หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข
และเพิ่มเติมข้อความตามข้อเสนอนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
เพื่อให้เนื้อหาของแบบสอบถามมีความชัดเจน เข้าใจง่าย
ครอบคลุมประเด็นสำคัญและเหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์ เช่น
ด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ปรับการเคลื่อนย้ายของ
หนักออก เพราะเป็นกิจกรรมที่เสี่ยงและไม่เหมาะสมสำหรับ
หญิงตั้งครรภ์ ด้านกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/
ออกกำลังกาย ปรับการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูง
เช่น แบดมินตัน เต้นแอโรบิคออก เพราะไม่เหมาะกับหญิง
ตั้งครรภ์ และเพิ่มการว่ายน้ำแทน

จริยธรรมในการวิจัย

การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมจากคณะ
กรรมการศูนย์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์
และพฤติกรรมศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์ รหัสหนังสือรับรอง PSU IRB 2018-
NL 016 ลงวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2562 และผู้วิจัยได้ทำ
การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกขั้นตอนการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้แนะนำตัวและแจ้งการ
พิทักษ์สิทธิให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอม
เข้าร่วมการวิจัย ให้ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และ
แบบสอบถามกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ด้วยตนเอง
เมื่อมีข้อสงสัยสามารถสอบถามผู้ช่วยวิจัยได้ตลอดเวลา ใช้
ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามทั้งหมด 30-45 นาที

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา
คือ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ระดับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์
โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ จำนวนและร้อยละ
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ดัชนีมวลกาย
ก่อนการตั้งครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์
และรายได้ กับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้
การทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test)

ผลการวิจัย

หญิงตั้งครรภ์มีอายุเฉลี่ย 26.8 ปี (SD = 6.6) ร้อยละ
61 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 81.70 มีสถานภาพสมรสคู่
ร้อยละ 41.70 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 40.70
เป็นแม่บ้าน ร้อยละ 46.60 มีรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อ
เดือนน้อยกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 63 มีรายได้เพียงพอ
กับรายจ่าย ร้อยละ 46.70 ตั้งครรภ์ครั้งแรก มีอายุครรภ์
เฉลี่ย 148.6 วัน (SD = 77.40) ส่วนสูงเฉลี่ย 157.2
เซนติเมตร (SD = 6.50) น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์เฉลี่ย
55.4 กิโลกรัม (SD = 10.10) มีน้ำหนักปัจจุบันเฉลี่ย 62.6
กิโลกรัม (SD = 40.70, MD = 27.0) มีค่าดัชนีมวลกาย
ก่อนการตั้งครรภ์เฉลี่ย 22.5 กิโลกรัม/เมตร² (SD = 4.1)
ร้อยละ 48.30 มีดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์อยู่ในเกณฑ์
ปกติ คือ มีดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ระหว่าง 18.5-
22.9 กิโลกรัม/เมตร² ร้อยละ 97.70 มีภาวะสุขภาพโดยรวม
แข็งแรงดี มีเพียงร้อยละ 3.30 ที่มีโรคประจำตัว ซึ่งเป็นโรคที่
ไม่มีข้อห้ามในการทำกิจกรรมทางกาย คือ เบาหวานขณะ
ตั้งครรภ์และภูมิแพ้

ผลการศึกษา พบว่า หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ (ร้อยละ
79.30) มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ และร้อยละ 20.70 มี
กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และเมื่อจำแนกรายได้พบว่า
มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันเพียงพอ
มากที่สุด (ร้อยละ 71.70) อย่างไรก็ตามผลการศึกษา พบว่า
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรม
การเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง ด้านกิจกรรมใน
การทำงาน และด้านกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อน
หย่อนใจ/ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอ (ร้อยละ 99.30 90
และ 83 ตามลำดับ) (ตาราง 1)

ตาราง 1 ร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ที่มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าและมากกว่า 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ (N = 300)

| กิจกรรม | กิจกรรมทางกาย (ชั่วโมง/สัปดาห์) | |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|
| | < 2.5 (n = 62) จำนวน (ร้อยละ) | > 2.5 (n = 238) จำนวน (ร้อยละ) |
| 1. กิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน | 85(28.30) | 215(71.70) |
| 2. กิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง | 298(99.30) | 2(0.70) |
| 3. กิจกรรมในการทำงาน | 270(90.00) | 30(10.00) |
| 4. กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย | 249(83.00) | 51(17.00) |

ผลการศึกษา พบว่า อายุ ดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ($\chi^2 = 3.354, p = .500$; $\chi^2 = 4.476, p = .214$; $\chi^2 = 6.701, p = .082$; $\chi^2 = 0.093, p = .760$; และ $\chi^2 = 5.610, p = .132$ ตามลำดับ) (ตาราง 2)

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์และรายได้ กับกิจกรรมทางกาย (N = 300)

| ปัจจัย | กิจกรรมทางกาย | | χ^2 | p |
|--|-------------------------------|--------------------------------|----------|------|
| | < 2.5 ชม./สัปดาห์ (n = 62) | > 2.5 ชม./สัปดาห์ (n = 238) | | |
| อายุ (ปี) | | | | |
| ≤ 19 | 8(2.6) | 47(15.7) | | |
| 20-24 | 17(5.7) | 49(16.3) | | |
| 25-29 | 14(4.7) | 51(17.0) | 3.354 | .500 |
| 30-34 | 17(5.7) | 57(19.0) | | |
| ≥ 35 | 6(2.0) | 34(11.3) | | |
| ดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ (kg/m ²) | | | | |
| < 18.5 | 4(1.3) | 35(11.7) | | |
| 18.5-24.9 | 43(14.3) | 147(49.0) | 4.476 | .214 |
| 25-29.9 | 14(4.7) | 45(15.0) | | |
| ≥ 30 | 1(0.3) | 11(3.7) | | |
| ระดับการศึกษา | | | | |
| ≤ ประถมศึกษา | 9(3.0) | 26(8.6) | | |
| มัธยมศึกษา | 17(5.7) | 108(36.0) | | |
| ประกาศนียบัตรวิชาชีพ | 19(6.3) | 51(17.0) | 6.701 | .082 |
| ≥ปริญญาตรี | 17(5.7) | 53(17.7) | | |
| จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ | | | | |
| ครรภ์แรก | 30(10.0) | 110(36.7) | | |
| ครรภ์หลัง | 32(10.6) | 128(42.7) | 0.093 | .760 |
| รายได้ (บาท) | | | | |
| ≤ 10,000 | 29(9.7) | 111(37.0) | | |
| 10,001-20,000 | 15(5.0) | 78(26.0) | 5.610 | .132 |
| 20,001-30,000 | 14(4.7) | 28(9.3) | | |
| ≥ 30,001 | 4(1.3) | 21(7.0) | | |

การอภิปรายผลการวิจัย

หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 79.30 มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ คือ มีกิจกรรมทางกายมากกว่า 2.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ ซึ่งส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 71.70 มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันเพียงพอ การที่หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ใช้ในชีวิตประจำวันเพียงพอ เป็นเพราะกิจกรรมด้านนี้ ประกอบด้วย การทำงานบ้านและการดูแลผู้อื่น ซึ่งเป็นไปตามลักษณะข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์ คือ เป็นแม่บ้านและจำนวนครั้งของการตั้งครรภ์เท่ากับหรือมากกว่า 2 ครั้ง ซึ่งมีหน้าที่ทำงานบ้านและเลี้ยงดูลูก สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าการทำงานบ้านเป็นกิจกรรมทางกายที่หญิงตั้งครรภ์ทำมากที่สุด^{14,21} ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 20.70 มีกิจกรรมทางกายโดยรวมไม่เพียงพอ ใกล้เคียงกับการศึกษาที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 21.90 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ²² กิจกรรมทางกายที่หญิงตั้งครรภ์มีไม่เพียงพอ ประกอบด้วย กิจกรรมทางกายด้านการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงานและกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย (ร้อยละ 99.30 90 และ 83 ตามลำดับ) อาจเป็นเพราะกิจกรรมทางกายด้านการเดินทางไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง เป็นกิจกรรมที่ประกอบด้วยการเดินทางเร็วและการขี่จักรยาน ถึงแม้ว่าการเดินจะเป็นกิจกรรมทางกายที่หญิงตั้งครรภ์ทำมากที่สุด¹⁴ แต่เป็นการเดินตามปกติไม่ใช่เดินเร็ว และไม่พบว่าหญิงตั้งครรภ์ขี่จักรยาน อาจเป็นเพราะวิถีของคนไทยส่วนใหญ่ไม่ได้ขี่จักรยาน กิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมในการทำงาน เป็นกิจกรรมทางกายที่ประกอบด้วยการทำงานหนัก เช่น การยืนหรือเดินทำงานหนัก ทำไร่ ทำสวน ก่อสร้าง จากข้อมูลส่วนบุคคลมีหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 27.40 ที่ประกอบอาชีพรับจ้างและทำสวน/ทำนา และในจำนวนนี้อาจลดการทำงานหนักลงเนื่องจากตั้งครรภ์ ทำให้มีกิจกรรมทางกายด้านนี้น้อย และหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 40.70 เป็นแม่บ้าน จึงไม่มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมในการทำงาน ส่วนกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นกิจกรรมทางกายที่ต้องส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีอย่างเพียงพอ²³ พบว่า หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายด้านนี้ไม่เพียงพอ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 86.40 ไม่ได้ออกกำลังกาย²⁴ การที่หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายด้านนี้ไม่เพียงพอ อาจเกิดจากปัจจัยหลายประการ

ที่พบจากการศึกษาอื่นๆ ดังนี้ คือมีข้อจำกัดจากการตั้งครรภ์ขาดแรงจูงใจ กลัวแท้ง กังวลเรื่องความปลอดภัยของตนเอง และทารกในครรภ์ ขาดความรู้และไม่ได้รับคำแนะนำให้ออกกำลังกาย ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน มีภาระงานมาก ไม่มีเวลา อ่อนเพลีย ให้ความสำคัญกับการดูแลครอบครัว และเข้าใจว่าหญิงตั้งครรภ์ออกกำลังกายไม่ได้^{13,25}

ผลการศึกษานี้พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย แตกต่างจากการศึกษาอื่นๆ ที่พบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับการกิจกรรมทางกายอาจเนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีอายุอยู่เฉพาะช่วงวัยเจริญพันธุ์เท่านั้น โดยพบว่าเป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มีอายุมากกว่ามีกิจกรรมทางกายมากกว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มีอายุน้อยกว่า²⁶ และหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุน้อยกว่า 19 ปี มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุระหว่าง 25-29 ปี 4.7 เท่า²² ความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์กับกิจกรรมทางกายพบว่าดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับการศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ชาวบราซิล ที่พบว่าดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย²⁷ แต่แตกต่างจากการศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ชาวจีน ที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์น้อยมีกิจกรรมทางกายน้อย เนื่องจากคนจีนมีความเชื่อว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักตัวน้อยต้องรับประทานอาหารเพื่อเพิ่มน้ำหนักและลดกิจกรรมทางกายเพื่อรักษาสมดุลของหยินหยาง²⁸ การศึกษานี้พบว่าระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย แตกต่างจากการศึกษาหลายการศึกษาในต่างประเทศที่พบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ การศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ชาวบราซิล¹⁴ เอธิโอเปียเหนือ²² จีน²⁸ ไอร์แลนด์²⁹ และฮ่องกง³⁰ และผลการศึกษาที่พบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางลบกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์²⁷ การที่ผลการศึกษานี้แตกต่างจากการศึกษาอื่นๆ อาจเป็นเพราะกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงตามการศึกษาและลักษณะทางภูมิศาสตร์¹¹

ผลการศึกษานี้ พบว่า จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย แตกต่างจากการศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ชาวญี่ปุ่น ที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์หลังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ³¹ เช่นเดียวกับการศึกษาที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์หลังชาวเนเธอร์แลนด์มีกิจกรรมทางกายลดลง³²

และหญิงตั้งครรภ์แรกชาวเอธิโอเปีย มีกิจกรรมทางกาย น้อยกว่าหญิงตั้งครรภ์ครั้งหลัง 7.68 เท่า²² ส่วนการศึกษาใน หญิงตั้งครรภ์ชาวบราซิล พบว่า การตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความ สัมพันธ์ทางบวกกับกิจกรรมทางกาย¹⁴ อย่างไรก็ตามความ สัมพันธ์ระหว่างจำนวนครั้งของการตั้งครรภ์กับกิจกรรมทาง กายที่พบจากการศึกษาที่ผ่านมายังมีทิศทางไม่สอดคล้องกัน นอกจากนี้ผลการศึกษาที่ยังพบว่ารายได้ไม่มีความสัมพันธ์ กับกิจกรรมทางกาย แตกต่างจากการศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ ชาวฮ่องกง ที่พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกิจกรรม ทางกาย³⁰

การที่พบว่าปัจจัยด้านข้อมูลส่วนบุคคลที่นำมาศึกษา ได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์ กับกิจกรรมทางกาย อาจเป็นคุณลักษณะของหญิงตั้งครรภ์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่มีความเชื่อว่าหญิงตั้งครรภ์ต้องพักผ่อน มากๆ ไม่ควรมีกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การเดินเร็วและการทำงานหนัก ดังที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมการเดินทางไปยัง สถานที่ใดสถานที่หนึ่ง กิจกรรมในการทำงาน กิจกรรมที่ ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกายไม่เพียงพอ แสดงให้เห็นว่าไม่ว่าหญิงตั้งครรภ์จะมีความแตกต่างกันใน ด้านอายุ ดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์และรายได้ แต่ไม่ได้ทำให้หญิง ตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายที่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะ หญิงตั้งครรภ์ขาดความรู้เกี่ยวกับข้อดีของกิจกรรมทางกาย ดังที่หญิงตั้งครรภ์จากการศึกษาอื่นให้ข้อมูลว่า ไม่ได้รับคำแนะนำ หรือได้รับคำแนะนำเรื่องกิจกรรมทางกายจากบุคลากร ทางการแพทย์น้อยมาก³³ มีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย^{21,25} การศึกษานี้ทำในหญิงตั้งครรภ์ ชาวไทย ซึ่งแนวคิดเรื่องกิจกรรมทางกายยังไม่แพร่หลาย และไม่ได้จัดอยู่ในความสำคัญลำดับต้นๆ ของการปฏิบัติตัว ขณะตั้งครรภ์ อาจทำให้หญิงตั้งครรภ์ไม่ได้ให้ความสำคัญ เรื่องกิจกรรมทางกายเท่าที่ควร และอาจไม่ได้รับคำแนะนำ ให้มีกิจกรรมทางกาย¹ ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้อาจทำให้ปัจจัย ส่วนบุคคลที่นำมาศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย

ข้อจำกัดของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ไม่ได้กำหนดค่าดัชนีมวลกายก่อน การตั้งครรภ์เป็นเกณฑ์คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง จึงมีกลุ่ม ตัวอย่างที่มีดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์เกินมาตรฐาน ซึ่ง อาจมีผลต่อกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ในการวิจัยครั้งนี้

สรุป

หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายโดยรวม เพียงพอ มีเพียงร้อยละ 20.70 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ อย่างไรก็ตามหญิงตั้งครรภ์มากกว่าร้อยละ 80 มีกิจกรรม ทางกายไม่เพียงพอในด้านกิจกรรมการเดินทางไปยังสถานที่ใด สถานที่หนึ่ง ด้านกิจกรรมในการทำงาน และด้านกิจกรรม ที่ทำให้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังพบว่าอายุ ดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับ กิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

บุคลากรทางการแพทย์ควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ โดยเฉพาะกิจกรรมทางกายด้านกิจกรรมที่ทำให้เวลาว่างเพื่อ พักผ่อนหย่อนใจ/ออกกำลังกาย เพราะเป็นกิจกรรมทางกาย ที่หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีไม่เพียงพอ และเป็นกิจกรรมทาง กายที่ส่งเสริมได้ในหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์มีสุขภาพที่ดี

การมีส่วนร่วมในการเขียนบทความ

นักวิจัยทุกคนมีส่วนร่วมในการทำวิจัย ตั้งแต่การเขียน โครงร่างการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล สรุป ผลการ วิจัย อภิปรายผลการวิจัยและการเขียนบทความวิจัยทุกคนได้ร่วมกัน ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ รวมทั้งได้อ่านและ รับรู้การตีพิมพ์บทความวิจัยเรื่องนี้

การมีผลประโยชน์ทับซ้อน

ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

แหล่งทุนสนับสนุน

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ให้การสนับสนุนมอบทุนอุดหนุนการค้นคว้า และการทำวิจัยในครั้งนี้ ในปีงบประมาณ 2562

เอกสารอ้างอิง

1. WHO. Physical activity. Geneva: World Health Organization; 2018.
2. 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.
3. Garland M. Physical activity during pregnancy: A prescription for improved perinatal outcomes. *J Nurse Pract.* 2017; 13(1): 54-8. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2016.07.005>.
4. Avila-Quintana L, Ariza-Egea S, Llanose-Gonzalez B, et al. Association between socio-environmental factors and the practice of physical activity in pregnant women: A cross-sectional study. *Rev Colomb Obstet Ginecol.* 2018; 69(1): 32-41. doi: <https://doi.org/10.18597/rcog.3004>.
5. Bahadoran P, Mohamadirizi S. The study of physical activity and some relative factors in referred pregnant women to Isfahan Health-Care Centers and Shahid Beheshti Hospital. *J Edu Health Promot.* 2015; 4: 1-4. doi: 10.4103/2277-9531.171815.
6. Meander L, Lindqvist M, Mogren I, et al. Physical activity and sedentary time during pregnancy and associations with maternal and fetal health outcomes: An epidemiological study. *BMC Pregnancy and Childbirth.* 2021; 21(1): 166. doi: 10.1186/s12884-021-03627-6.
7. 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.
8. Morales-Suarez-Varela M, Clemente-Bosch E, Peraïta-Costa I, et al. Maternal physical activity during pregnancy and the effect on the mother and newborn: A systematic review. *J Phys Act Health.* 2020; 18(1): 130-47. doi: 10.1123/jpah.2019-0348.
9. Cid M, Gonzalez M. Potential benefits of physical activity during pregnancy for the reduction of gestational diabetes prevalence and oxidative stress. *Early Hum Dev.* 2016; 94: 57-62. doi: 10.1016/j.earlhumdev.2016.01.007.
10. Thomson J, Tussing-Humphreys L, Goodman M, et al. Physical activity changes during pregnancy in a comparative impact trial. *Am J Health Behav.* 2016; 40(6): 685-96. doi: 10.5993/AJHB.40.6.1.
11. 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: 10.1186/s12884-020-03439-0.
12. Hanlon C, Khoo S, Morris T, et al. Factors influencing women in physical activity programs in Malaysia. *Health Promot Int.* 2019; 34(3): 389-99. doi: 10.1093/heapro/dax093.
13. Coll CVN, Domingues MR, Goncalves H, et al. Perceived barriers to leisure-time physical activity during pregnancy: A literature review of quantitative and qualitative evidence. *J Sci Med Sport.* 2017; 20(1): 17-25. doi: 10.1016/j.jsams.2016.06.007.
14. 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.
15. Supavititpatana B, Phanchaoenworakul K, Yeo SA, et al. Using theory of planned behavior to predict physical activity intention among pregnant Thais. *Pacific Rim Int J Nurs Res.* 2012; 16(3): 192-205. Thai.
16. Liangruenrom N, Suttikasem K, Craike M, et al. Physical activity and sedentary behavior research in Thailand: A systematic scoping review. *BMC Public Health.* 2018; 18(1): 733. doi: 10.1186/s12889-018-5643-y.
17. 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.
18. Winichagoon P, Pongcharoen T, Rojroongwasinkul N, et al. Promoting early life nutrition intervention within maternal and child health care (1st year) [Internet]. Bangkok: Health Systems Research Institute; 2018 [cited 2019 Apr 9]. Available from: <http://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/4867>.
19. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat S-M, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Br J Sports Med.* 2018; 52(21): 1339-46. doi: 10.1136/bjsports-2018-100056.
20. Kirk RE. *Experimental designs: Procedures for the behavioral science.* 3rd ed. Boston: Brooks/Cole Publishing Company; 1995.
21. Hoodhoy Z, Qureshi RN, Iqbal R, et al. Household chores as the main source of physical activity: Perceptives of pregnant Pakistani women. *J Pak Med Assoc.* 2018; 68(4): 565-9.
22. Gebregziabher D, Berhe H, Kassa M, et al. Level of physical activity and associated factors during pregnancy among women who gave birth in Public Zonal Hospitals of Tigray. *BMC Res Notes.* 2019; 12(454): 1-6. doi: <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4496-5>.
23. Lawan A, Awotidebe AW, Oyeyemi AL, et al. Relationship between physical activity and health related quality of life among pregnant women. *Afr J Reprod Health.* 2018; 22(3): 80-9. doi: 10.29063/ajrh2018/v22i3.9.
24. 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: 10.4038/SLJOG.V37I4.7773.
25. Nichols L, Chang T, McKee K, et al. Beliefs and myths about exercise during pregnancy among pregnant youth: A qualitative study. *J Adolesc Health*. 2018; 62(2): S58-9. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.11.119>.
26. Steidl GK, Whisner CM, Pressman EK, et al. Patterns and correlates of self-reported physical activity in a cohort of racially diverse pregnant adolescents. *J Pediatr Adolesc Gynecol*. 2019; 32(1): 51-6. doi: 10.1016/j.jpag.2018.09.003.
27. 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.
28. Zhang Y, Dong S, Zuo J, et al. Physical activity level of urban pregnant women in Tianjin, China: A cross-sectional study. *PLoS One*. 2014; 9(10): 1-8. doi: 10.1371/journal.pone.0109624
29. Flannery C, Dahly D, Byrne M, et al. Social, biological, behavioral and psychological factors related to physical activity during early pregnancy in the screening for pregnancy endpoints (Cork, Ireland) cohort study. *BMJ Open*. 2019; 9(6): 1-8. doi: 10.1136/bmjopen-2018-025003.
30. Put W-M, Chuang S-I, Chan L-W. Physical activity in pregnancy: Attitudes and practices in Hong Kong Chinese women. *HKJGOM*. 2015; 15(2): 138-47.
31. Haruna M, Matsuzaki M, Shiraishi 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.
32. 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.
33. Alvis ML, Morris CE, Garrard TL, et al. Educational brochures influence beliefs and knowledge regarding exercise during pregnancy: A pilot study. *Int J Exerc Sci*. 2019; 12(3): 581-9.