

ผลของ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เส้นรอบเอว และระดับไขมันในเลือด (เอชดีแอลคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์) ของบุคลากรสุขภาพ

EFFECTS OF HULA-HOOPEXERCISE PROGRAMME ON PERCEIVED SELF EFFICACY, WAIST CIRCUMFERENCE ANDBLOODLIPID LEVEL (HDL CHOLESTEROL AND TRIGLYCERIDE) IN HEALTH CARE PERSONNEL

ชารินทร์ สิงห์สวัสดิ์ 5236440 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ทศวิทย์อ่อนประเสริฐพงษ์ นิชิโรจน์, พย.ค., นพวรรณ เปี้ยชื่อ, Ph.D. (NURSING)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เส้นรอบเอว และระดับไขมันในเลือดของบุคลากรสุขภาพ โดยนำแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนของแบนดูราและมากำหนดลักษณะรูปแบบและขั้นตอนของการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสุขภาพที่ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลรามาริมดิ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 50 คน ทำการทดลอง โดยออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปเป็นกลุ่ม ใช้เวลาครั้งละ 40 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ห่วงฮูลาฮูป แบบแผนการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป (ตัวแบบ ผู้นำออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป ซิตี และ เครื่องฉายภาพประกอบการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ Paired t-test และ One-way repeated measure ANOVA

ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ค่าเฉลี่ยของเส้นรอบเอวหลังการทดลอง น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ค่าเฉลี่ยของระดับไขมันในเลือดชนิดเอชดีแอลคอเลสเตอรอลภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และค่ามัธยฐานของระดับไขมันในเลือดชนิดไตรกลีเซอไรด์หลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป สามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป ลดเส้นรอบเอว เพิ่มระดับเอชดีแอลคอเลสเตอรอล ตลอดจนลดระดับไตรกลีเซอไรด์ได้ จึงสามารถนำการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปมาเป็นทางเลือกในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วนลงพุงในประชาชนได้

คำสำคัญ: การออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป / เส้นรอบเอว / เอชดีแอลคอเลสเตอรอล / ไตรกลีเซอไรด์ /

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

EFFECTS OF HULA- HOOP EXERCISE PROGRAMME ON PERCEIVED SELF EFFICACY, WAIST CIRCUMFERENCE AND BLOOD LIPID LEVEL (HDL CHOLESTEROL AND TRIGLYCERIDE) IN HEALTH CARE PERSONNEL

SARIN SINGSAWAD 5236440 RACN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: LADDAVAL OUNPRASERTPONG
NICHAROJANA, D.N.S., NOPPAWAN PIASEU, Ph.D. (NURSING)

ABSTRACT

This quasi-experimental research used a one-group pretest-posttest design. It aimed to test the effects of a hula-hoop exercise programme on perceived self-efficacy, waist circumference, and blood lipid levels (HDL cholesterol and triglyceride) in health care personnel. The research was based on Bandura's perceived self-efficacy theory framework. The sample group comprised health care personnel working at Ramathibodi Hospital. A total of 50 people exercised with a hula-hoop in a group for 40 minutes 3 times a week for 12 weeks. The experimental equipment was hula-hoops; the schedule, was for the promotion of hula-hoop exercise for perceived self-efficacy (using a model, the exercise leader, a CD, and the projector) and it was analysed using Paired t-test and One-way repeated measure ANOVA.

The results showed that the post-test average value of hula-hoop exercise on perceived self-efficacy was statistically significantly greater than the pre-test average ($p < .001$). The post-test average value of waist circumference was statistically significantly less than the pre-test average ($p < .01$). The post-test average value of HDL cholesterol level was statistically significantly greater than the pre-test average ($p < .001$). The post-test median values of triglyceride levels were statistically significantly greater than the pre-test median ($p < .05$).

The findings showed that after the hula-hoop exercise program, there were increases in perceived self-efficacy, HDL cholesterol and triglyceride levels, and a decrease in waist circumference. Hula-hoop exercises can be used to protect against risk factors in people with metabolic syndrome.

KEY WORDS: HULA-HOOP EXERCISE / WAIST CIRCUMFERENCE /
HDL CHOLESTEROL / TRIGLYCERIDE /
PERCEIVED SELF-EFFICACY

151 pages