

# ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปต่อการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง เส้นรอบเอว และระดับไขมันในเลือด(เอชดีแอลคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์) ของบุคลากรสุขภาพ\*

ชารินทร์ สิงห์สวัสดิ์\*\* พ.ม.  
ศตาวลัย อุ่นประเสริฐพงศ์ นิษฐ์โรจน์\*\*\* พ.ด.  
นพวรรณ เบ็ญชื้อ\*\*\*\* Ph.D.(Nursing)

บทคัดย่อ: การวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เส้นรอบเอว และระดับไขมันในเลือดของบุคลากรสุขภาพ วัตถุประสงค์แนวคิดการรับรู้ความสามารถแห่งตนของเบนดูรา (1997) ในการกำหนดลักษณะรูปแบบและขั้นตอนของการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสุขภาพที่ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลรามธิบดี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 31 คน ทำการทดลองด้วยการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปเป็นกลุ่ม ครั้งละ 40 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ห่วงฮูลาฮูป แบบแผนการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป (ตัวแบบ ผู้นำออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป ซีดี และเครื่องฉายภาพประกอบการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ Paired t-test และ One-way repeated measure ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ค่าเฉลี่ยของเส้นรอบเอวหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) ค่าเฉลี่ยของระดับไขมันในเลือดชนิดเอชดีแอลคอเลสเตอรอลหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และค่ามัธยฐานของระดับไขมันในเลือดชนิดไตรกลีเซอไรด์หลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

ข้อเสนอแนะ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปสามารถเป็นทางเลือกในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วนลงพุงในประชาชนได้

วารสารสภาการพยาบาล 2555; 27(4) 109-122

คำสำคัญ : การออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป เส้นรอบเอว เอชดีแอลคอเลสเตอรอล  
ไตรกลีเซอไรด์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง

\*วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสาขาสถาปัตยกรรมบัณฑิต  
\*\*ผู้เขียนหลัก พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี Email: smartwin09@gmail.com  
\*\*\*ผู้ร่วมศาสตราจารย์ สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, มหาวิทยาลัยมหิดล  
\*\*\*\*รองศาสตราจารย์ สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, มหาวิทยาลัยมหิดล