

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งมีผลต่อภาวะสุขภาพประกอบด้วยดัชนีมวลกาย รอบเอว ความดันโลหิต โรคประจำตัวและการรับรู้ภาวะสุขภาพ ฉะนั้นจึงได้ศึกษาภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกาย ที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสคือ สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์และสวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น 2 ระดับ คือระดับสปีดและระดับบุคคล กลุ่มตัวอย่างระดับสปีดใช้วิธีการสุ่มแบบขกกลุ่ม (Cluster sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3,671 ราย กลุ่มตัวอย่างระดับบุคคลใช้สุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของยามานะ ได้จำนวนตัวอย่าง 361 คน แต่เนื่องจากต้องมีการตรวจสอบสุขภาพจึงใช้วิธีสมัครใจได้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสังเกตและจดบันทึกผู้ออกกำลังกาย และแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพด้วย Chi-square-test ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

ผู้ออกกำลังกายเป็นเพศชาย ร้อยละ 42.2 เพศหญิง ร้อยละ 57.8 จำแนกเป็นเด็ก ร้อยละ 1.1 วัยรุ่นร้อยละ 12.9 ผู้ใหญ่ ร้อยละ 66.2 และผู้สูงอายุ ร้อยละ 19.8 ส่วนมากมาออกกำลังกายที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ในเวลาเย็น ออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ ร้อยละ 17.2 จำแนกตามชนิดการออกกำลังกายมากที่สุดคือแอโรบิก ร้อยละ 40.4 ในส่วนกลุ่มตัวอย่างระดับบุคคลพบว่าผู้ออกกำลังกายเป็นเพศชาย ร้อยละ 47.5 เพศหญิง ร้อยละ 52.5 อายุ 30 ปีขึ้นไป ร้อยละ 61.8 สถานภาพสมรส การศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจรายได้ 5,001-15,000 บาท ขึ้นไปออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร้อยละ 52.8 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 39.0 ภาวะสุขภาพ พบว่า ดัชนีมวลกายและรอบเอวเกิน ร้อยละ 43.3 และ 29.3 ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 22.5 ตัวแปรได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพและ รายได้มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$) ตัวแปรได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพมีความสัมพันธ์กับรอบเอว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$) และตัวแปรได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรสและอาชีพ มีความสัมพันธ์กับภาวะความดันโลหิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$) ตัวแปร ได้แก่ สถานภาพการสมรส การออกกำลังกายสม่ำเสมอและไม่สม่ำเสมอพบที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$) สำหรับตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ เพศ ศาสนาระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพ จากผลการวิจัยควรศึกษาความคิดเห็น ความต้องการ การออกกำลังกายในสถานการณ์ความไม่สงบ เพื่อช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพและลดภาระโรคได้

Exercise is one of activities for health promoting and prevent the non-transmitted chronic disease and disease caused by inappropriate behaviors which affect health conditions such as body mass index, waistline, blood pressure, congenital disease and health condition perception. Therefore this research had occurred to study health condition of exercise person at the parks in Muang Narathiwat municipality area namely Kromluang Narathiwat Rajchanakarin garden and the reign of King Rama V glorify garden. The sample used in this study had 2 level that were week level and personal level. The week level group used the cluster sampling method for selected 3,671 persons and in the personal group used the Yamane sampling method for selected 361 persons but the sample must had health checked up so their were 400 persons remainder. The data collected by using the observing and exercise person counting note and the questionnaire. The data analyzed by frequency distribution, percent and Chi-square test.

The results showed that 42.2% of the exercise persons were male and 57.8% were female and 1.1% were children, 12.9% were youth, 66.2% were adults and 19.8% were elderly. The most of sample at Kromluang Narathiwat Rajchanakarin garden came to exercise in evening, 17.2% came on Saturday and the kind of exercise which the samples often to play was aerobic dance (40.4%) In the personal level group found that 47.5% of the exercise persons were male and 52.5% were female and most of them (61.8%) were up to 30 years old, married status, bachelor's degree or higher graduated, serve under the crown or state enterprises occupation and had income 5,001-15,000 bath, 52.8% had usually exercise, 39% had congenital disease. Health status found that over body mass index and over waistline (43.3, 29.3%) and hypertension 22.5% The variables such as gender, age, religion, marital status, education level occupation and income related to body mass index The variables such as gender, age, religion, marital status, education level and occupation related to waistline statistically significant ($p < 0.05$). Where as the gender, age, marital status and occupation related to hypertension condition statistically significant ($p < 0.05$). The marital status and regularly of exercise associated with health perception statistically significant ($p < 0.05$) but the other variables such as age, gender, occupation, education level, religion and income had not associated with health perception. From the results of this study indicated that we should study about opinion and need to exercise of people among insurgency situation for health condition promoting and reduce disease burden.