

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรมมีการพัฒนาก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว มนุษย์ได้ใช้ความรู้ความสามารถและสติปัญญา คิดค้นปรับเปลี่ยนสถานะธรรมชาติตลอดจนถึงแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตให้กับตนเอง และสังคม มีการนำเครื่องจักร เครื่องทุ่นแรง มาใช้แทนแรงงานเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ จนทำให้เกิดกิจกรรมที่เคยใช้แรงงานลดลง ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายและสุขภาพด้อยเพราะขาดการออกกำลังกาย รวมไปถึงการมีกิจกรรมทางกายที่ลดน้อยลงเนื่องจากลักษณะการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไปจากอาชีพสังคมเกษตรกรรมกลายเป็นอาชีพสังคมอุตสาหกรรม ขณะเดียวกันการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูง ทำให้เกิดความกดดันและความเครียดที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น สุขภาพกายและสุขภาพจิตได้รับความกระทบกระเทือนอย่างหนัก ส่งผลให้เกิดอัตราเสี่ยงของการนำไปสู่โรคต่างๆ อันได้แก่ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต โรคหัวใจ โรคเครียด และโรคซึมเศร้าเพิ่มสูงขึ้น ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพจึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเช่นเดียวกับปัจจัย 4 ซึ่งจะช่วยให้ชีวิตสามารถดำเนินไปได้อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ส่วนกิจกรรมทางกายก็เป็นสิ่งที่ไม่อาจมองข้ามได้ เนื่องจากการเคลื่อนไหวหรือมีกิจกรรมทางกายที่เอื้อต่อการเสริมสร้างสุขภาพจะทำให้คนผู้นั้นมีสุขภาพที่ดี หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคดังกล่าว ดังจะเห็นได้จากเวทีโลกที่ตื่นตัวกับสุขภาพและการเคลื่อนไหวทางกาย (Physical Activity) จากการประชุมประจำปีครั้งที่ 3 ของสภาเครือข่ายระดับโลกเพื่อกิจกรรมทางกาย (GAPA) โดยจัดขึ้นในวันที่ 5 - 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2553 ณ เมืองโตรอนโต ประเทศแคนาดา แสดงให้เห็นว่าทิศทางใหม่ของการบริการสุขภาพและการสาธารณสุข ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คือมีมาตรการรักษาทางการแพทย์เมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วยเปลี่ยนแปลงมาสู่วิธีการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ โดยการประชุมครั้งนี้องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายว่าสามารถเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงได้

กิจกรรมทางกาย (สมพล สงวนรังศิริกุล, 2546: 29) คือ การเคลื่อนไหวส่วนของร่างกาย เกิดจากทำงานของกล้ามเนื้อลาย และมีการใช้พลังงานสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบการเคลื่อนไหวของร่างกายในรูปแบบซ้ำๆ สามารถแบ่งกิจกรรมเป็น 4 ประเภท คือ งานอาชีพ, งานบ้าน, งานอดิเรก และการเดินทาง ตัวอย่างงานอดิเรก ได้แก่ การเล่นกีฬา, นันทนาการ เช่น เดินทางไกล, ดิถีจักรยาน และการออกกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นว่าไม่ว่าจะมีการเคลื่อนไหวใดก็ตามก็ถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายแทบทั้งสิ้น นั้นแสดงว่าถ้าผู้ใดมีการเคลื่อนไหวมากก็ย่อมมีกิจกรรมทางกายมาก ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีตามมาด้วย แต่จากข้อมูลทางสถิติในช่วงสามทศวรรษที่ผ่านมาพบว่าการใช้จ่ายด้านสุขภาพของไทยได้เพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยเพิ่มจากมูลค่า 147,837 ล้านบาท ในปี พ.ศ. 2538 เป็นมูลค่า 248,079 ล้านบาท ในปี พ.ศ. 2548 ซึ่งมีอัตราการเพิ่มร้อยละ 6.6 ต่อปี เป็นที่น่าสังเกตว่าการใช้จ่ายด้านสุขภาพตามในสี่ส่วนเป็นการใช้ไปกับบริการด้านการรักษาพยาบาล ส่วนการใช้จ่ายสำหรับการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพมีเพียงร้อยละ 5 ของการใช้จ่ายทางสุขภาพรวมเท่านั้น (รายงานสุขภาพคนไทย, 2552) นั้นแสดงให้เห็นว่าในสังคมไทยการป้องกันยังเป็นเรื่องที่ไม่ได้เข้าถึงได้ยากของภาครัฐ เนื่องจากขาดการตอบสนองของประชาชนอย่างจริงจัง ถึงแม้จะมีการรณรงค์เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนของหน่วยงานต่างๆ ของภาครัฐ แต่ก็ยังเป็นผลที่ไม่น่าพอใจ เหตุผลอย่างหนึ่งก็คือประชาชนยังขาดความเข้าใจในการออกกำลังกายและการมีกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง ด้วยเหตุนี้ในปัจจุบันแนวทางการออกกำลังกายจึงได้ปรับเปลี่ยนไปเพื่อให้ประชาชนมีการเคลื่อนไหวที่มากขึ้น โดยได้ผสมผสานการออกกำลังกายเข้ากับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือแม้แต่กิจกรรมทางกายต่างๆ รวมไปถึงกิจกรรมนันทนาการ แต่ก็ต้องมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจถึงหลักการออกกำลังกายด้วยซึ่งได้แก่ ความถี่ ความหนักเบา ระยะเวลาหรือความนาน และประเภทหรือชนิดของการออกกำลังกาย เพื่อให้เหมาะสมในแต่ละบุคคล ไม่ให้เกิดอันตรายและได้ผลของการออกกำลังกายอย่างสูงสุดในระบบต่างๆ อันได้แก่ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด รวมทั้งถ้าสามารถเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองแล้วไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดสุขภาพกายที่ดีแล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพจิตและอาจมีผลต่อสุขภาพทางสังคม และจิตวิญญาณด้วย

การออกกำลังกายที่ใช้อุปกรณ์เข้ามาเป็นองค์ประกอบก็เป็นที่ยอมรับอย่างยิ่ง อีกทั้งยังสามารถสร้างความสนุกสนานให้แก่ผู้เล่นอีกด้วย ซึ่งการเล่นที่เป็นที่นิยมและเป็นกระแสที่มาแรงก็ได้แก่ สูลาสอบ เห็นได้จากการรณรงค์ลดทอนของสำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ (สสส.) ได้จัดโครงการเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพมากมายเป้าหมายก็เพื่อลดความอ้วน และลดทอนของประชาชน ซึ่งหนึ่งในหลายโครงการก็คือ โครงการออกกำลังกายโดยใช้ห่วงสูลาสอบ ดังนั้นการ

เล่นฮูลาฮoop นี้เองก็ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชนิดหนึ่ง โดยจากประสบการณ์ของผู้วิจัยจะเห็นได้ว่าเกือบทุกหมู่บ้านจะมีห่วงฮูลาฮoop ประจำไว้อย่างน้อย 4 – 5 ครั้วเรือนเลขที่เดียว นอกจากการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮoop จะเป็นการลดพุงแล้ว ในกระแสนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคที่เกิดจากการกินอาหารประเภทหวาน มัน เค็มเกินไป และขาดการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย อีกทั้งผู้ที่มีความเครียด ก็จะมีฮูลาฮoop เข้าไปเป็นทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เนื่องจากชุมชนบ้านคอน ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง เป็นชุมชนเกษตรกรรม จะมีความเชื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ผิด เพราะเชื่อว่างานที่ทำอยู่เป็นงานที่หนักอยู่แล้วจึงถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกาย ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีกเพราะแค่ทำงานก็เหนื่อยแล้ว จึงเป็นเหตุให้ความสนใจในการออกกำลังกาย และกิจกรรมทางกายที่นอกเหนือจากชีวิตประจำวันลดน้อยลงไป แต่ที่น่าสังเกตว่าประชาชนส่วนใหญ่ในชุมชนจะมีอาการของโรคปวดหลังและกล้ามเนื้อเกิดขึ้น ถ้าหากนำกิจกรรมทางกายโดยใช้ฮูลาฮoop เข้ามาเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายก็อาจสามารถทำให้สุขภาพของคนในชุมชนดีขึ้นก็เป็นได้ แต่ถึงแม้จะมีการกล่าวถึงคุณประโยชน์เกี่ยวกับการเล่นฮูลาฮoop ที่มีผลดีต่อร่างกาย แต่กลับพบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮoop อย่างจริงจังนั้นมีน้อยมาก จึงเป็นสิ่งที่น่าสงสัยว่ากิจกรรมนันทนาการด้วยฮูลาฮoop จะสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพ หรือส่งเสริมสุขภาพะ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ได้จริงหรือ เพราะการหมุนห่วงฮูลาฮoop เป็นเพียงการเคลื่อนไหวต่อเนื่องในช่วงการเคลื่อนไหวแบบๆ กล้ามเนื้อทำงานน้อยและไม่หนัก และไม่ได้เป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้เกิดการเต้นของหัวใจไปถึงระดับเป้าหมายได้เลย จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษากิจกรรมที่ใช้ห่วงฮูลาฮoop โดยการผสมผสานการหมุนห่วง ฮูลาฮoop และกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพะที่พึงประสงค์ โดยนำผลที่ได้ไปใช้ในการจัดโปรแกรมออกกำลังกายด้วยฮูลาฮoop ทำให้ผู้เล่นสามารถได้ประโยชน์ของการเล่นห่วงฮูลาฮoop มากกว่าที่จะใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการอย่างเดียว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมทางกายด้วยห่วงฮูลาฮoop ในชุมชนบ้านคอน ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อศึกษาผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังใช้กิจกรรมทางกายด้วยห่วงฮูลาฮูปในชุมชนบ้านคอน ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง
2. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพทางกายก่อนและหลังการใช้กิจกรรมทางกายด้วยห่วงฮูลาฮูปในชุมชนบ้านคอน ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมทางกายด้วยห่วงฮูลาฮูปมีค่าคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมทางกายด้วยห่วงฮูลาฮูปมีค่าคะแนนภาวะสุขภาพทางกายสูงกว่าก่อนการทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ศึกษาเป็นสมาชิกของคนในชุมชนบ้านคอน ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

ขอบเขตเนื้อหา

ศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อทราบถึงวิธีการและปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพทางกาย และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ร่วมกับการศึกษาหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตลอดจนวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายคือความทนทานของระบบหัวใจ และหลอดเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และองค์ประกอบมวลกาย นำแนวคิดมาออกแบบแบบประเมินภาวะสุขภาพทางกาย และศึกษาวิธีการเล่นห่วงฮูลาฮูป แล้วนำมาออกแบบเป็นโปรแกรมการเคลื่อนไหวด้วยห่วงฮูลาฮูปโดยใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์

นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะสุขภาพทางกาย หมายถึง การแสดงออกของร่างกายหรือสิ่งที่สามารถมองเห็นได้ ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหว การทำงาน การทำกิจวัตรประจำวัน โดยคำว่าภาวะสุขภาพทางกายที่ดีจะต้องปราศจากความเจ็บป่วย ความพิการ สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้โดยปราศจากความรู้สึกไม่สบายหรืออาการเจ็บป่วยของร่างกาย

การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพทางกายโดยอาศัยทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมต่างๆ ที่มีอยู่ในการส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น หรือดีขึ้นจากเดิมเพื่อนำไปสู่สุขภาพกายที่ดี

ฮูลาฮoop หมายถึง กิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวนอกเหนือจากชีวิตประจำวัน โดยมีห่วงวงกลมภายในกลวงซึ่งมีขนาด สี่ นิ้วหนัก และเส้นรอบวงแตกต่างกันไป ตามแต่ผู้สร้างและออกแบบ ใช้เป็นอุปกรณ์การเคลื่อนไหว วิธีการใช้งานให้หมุนห่วงฮูลาฮoopรอบเอวและสะโพก

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ระบบต่างๆของร่างกายประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือ ได้อย่างหนักติดต่อกัน โดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏและร่างกายสามารถฟื้นตัวสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็วซึ่งสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย ศักยภาพหรือความสามารถของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และองค์ประกอบของร่างกาย

พฤติกรรมสุขภาพทางกาย หมายถึง การแสดงออกของบุคคล หรือกลุ่มคนในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรค ซึ่งประกอบไปด้วยพฤติกรรมการป้องกันโรค เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เป็นต้น และพฤติกรรมการรักษาโรค เช่น การรับประทานยา การทานยาสมุนไพร การดูแลตนเองเมื่อไม่สบาย เป็นต้น

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้ที่เล่นห่วงฮูลาฮoopมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น ลดอาการปวดหลังจากการทำงาน
2. โปรแกรมออกกำลังกายด้วยฮูลาฮoopเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย
3. ได้รูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยห่วงฮูลาฮoop และสามารถนำไปใช้ได้จริง
4. ชุมชนเกิดการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเกิดสัมพันธที่ดีระหว่างคนในชุมชน