

กรณีศึกษา: รูปแบบการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนที่เลือกสรร อำเภอบางปะอิน จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา

CASE STUDY: EXERCISE PATTERN FOR PEOPLE IN A SELECTED COMMUNITY,
AMPHOE BANG PA-IN, PRANAKORN SRIAYUTTHAYA PROVINCE

เพ็ญประภา หันตรา 4937539 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: สุพรรณิ ธารกุล, วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์), นพวรรณ เปียชื่อ, Ph.D.
(Nursing)

บทคัดย่อ

ความไม่ยั่งยืนของพฤติกรรมการออกกำลังกายมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมความยั่งยืนในการออกกำลังกาย 2) ศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย และ 3) นำเสนอรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนในอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์รายบุคคล โดยใช้กรอบแนวคิดของเพนเดอร์ ในการสร้างแนวคำถาม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย จาก 2 ชุมชน ประกอบด้วย (1) ชุมชนในโซนศูนย์สุขภาพชุมชนเชิงรายน้อยซึ่งได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากสมาชิกชมรมส่งเสริมสุขภาพสถานีนอนามัยตำบลบางกระสันซึ่งมีลักษณะเป็นชุมชนอุตสาหกรรม และ (2) ชุมชนในโซนศูนย์สุขภาพชุมชนตลาดเกรียบซึ่งได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากสมาชิกชมรมส่งเสริมสุขภาพสถานีนอนามัยตำบลตลาดเกรียบซึ่งมีลักษณะเป็นชุมชนเกษตรกรรม ในแต่ละชุมชนได้แบ่งกลุ่มสมาชิกชมรมฯ ออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 สมาชิกที่มาออกกำลังกายสม่ำเสมอชมรมละ 6 คน กลุ่มที่ 2 สมาชิกที่มาออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอชมรมละ 5 คน และกลุ่มที่ 3 สมาชิกที่มาออกกำลังกายแล้วไม่มาอีกเลย โดยชุมชนที่ 1 จำนวน 5 คน และชุมชนที่ 2 จำนวน 4 คน และศึกษากลุ่มเจ้าหน้าที่สถานีนอนามัยของทั้งสองชุมชน ชุมชนที่ 1 จำนวน 4 คน และชุมชนที่ 2 จำนวน 7 คน เก็บข้อมูลในระหว่างเดือนตุลาคมถึงธันวาคม พ.ศ. 2551 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษา (1) ด้านความคิดและอารมณ์ต่อพฤติกรรม พบว่ากลุ่มที่ 1 เห็นว่าการจัดตั้งชมรมออกกำลังกายมีผลต่อความยั่งยืนของการออกกำลังกาย กลุ่มที่ 2 และ 3 เห็นว่าลักษณะการประกอบอาชีพ เวลา ความไม่สะดวกในการเดินทาง และความเจ็บป่วย เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่วนกลุ่มเจ้าหน้าที่เห็นว่า การออกกำลังกายในพื้นที่ทั้ง 2 แห่งเป็นรูปแบบที่ควบคู่ไปกับการทำงาน (2) ด้านพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 3 กลุ่มมีเป้าหมายต้องการให้ควบคุมโรคและการเจ็บป่วยเรื้อรัง และลดอาการปวดเมื่อยที่เกิดจากการทำงาน กลุ่มที่ 2 และ 3 มีเป้าหมายต้องการรูปแบบการออกกำลังกายที่สามารถปฏิบัติได้เองที่บ้าน และกลุ่มเจ้าหน้าที่เห็นว่า การสร้างความตระหนักต่อการออกกำลังกายมีผลต่อสุขภาพ (3) ด้านพฤติกรรมผลลัพธ์ กลุ่มที่ 1 ขึ้นอยู่กับการจัดใจจริง กลุ่มที่ 2 รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวัน และกลุ่มที่ 3 การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสม และกลุ่มเจ้าหน้าที่เห็นว่ารูปแบบการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องมีการรวมกลุ่ม และมีการสนับสนุนจากภาคส่วน ดังนั้นความยั่งยืนในการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละกรณีศึกษา ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล

คำสำคัญ : รูปแบบการออกกำลังกาย / ความยั่งยืน / ปัญหาและอุปสรรค

CASE STUDY: EXERCISE PATTERN FOR PEOPLE IN A SELECTED COMMUNITY, AMPHOE BANG PA-IN, PRANAKORNSRIAYUTTHAYA PROVINCE

PENPRAPA HUNTRA 4937539 RACN/M

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

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: SUPUNNEE THRAKUL, M.S.
(Public Health), NOPPAWAN PIASEU, Ph.D. (Nursing)

ABSTRACT

The unsustainability of exercise behavior affects to health. The purposes of this qualitative case study were to 1) describe factors promoting the sustainability of exercise 2) explore problems and obstacles of exercise and 3) propose appropriate exercise patterns in Amphoe Bang Pa-in, Pranakornsriayutthaya Province. Focus group discussions and individual interviews with Pender Health Promotion Framework were done from October to December 2008. The samples were selected by simple random sampling from two communities of primary care unit (PCU), (1) the members of the Community Health Promotion Club (CHPC) at Tambol Bang Kra Sun, an industrial area, in Chaing Rak Noi zone, and (2) those of the CHPC at Tambol Talad Kreab, an agriculture area, in Talad Kreab zone. The participants were divided into 3 groups:- The first group comprised six informants for each community zone with regular exercise, the second group comprised five informants for each community zone with irregular exercise, and the third group comprised five and four informants from the first and the second zones, respectively with joining exercise only one or two times and then disregarded. Four and seven health personnel from the first zone and the second zone, respectively were also asked to participate. A qualitative content analysis of the transcripts was used to elicit themes. The results revealed that (1) Behavior-Specific Cognition and Affect:- for the first group, the CHPC provided was influenced to the sustainability of regular exercise. For the second and the third groups, the career characteristics and no leisure time, inconvenience to travel to the CHPC and their illness were problems and obstacles for regular exercise. For the health personnel, the people in both communities should have exercise while working. (2) Health-Promoting Behavior:- The goals of exercise for all groups were to control their chronic illness and diseases and could help relieve pain from work. For the second and the third groups, the exercise pattern was needed home-based programs that would be more practical. For the health personnel, awareness of regular exercise was influenced to health. (3) Behavioral Outcome:- The successful exercise of the first group's attention was regular exercise. The second group's need was the exercise patterns suitable for daily living. The third group's demand was getting advice to have appropriate exercise. For the health personnel, group forming for exercise was not necessary but the support from any organization was effective. The personnel factors led to the problems and obstacles for exercise. Thus, the sustainability for exercise depends on the contexts of each case study.

**KEY WORDS: EXERCISE PATTERN / SUSTAINABILITY /
PROBLEMS AND OBSTACLES**

170 pages