

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนหมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตาลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายและในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา และการแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้หลักเกณฑ์การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่ต้องมีความหนัก ความนาน และความบ่อย มาเป็นกรอบการวิจัยและพัฒนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนหมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ส่วนมาก มีการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การทำงานบ้าน งานสวนมะลิ หรืองานด้านเกษตรทั่วไปที่ต้องออกแรงหนัก มีผลต่อสุขภาพ ทำให้ปวดกล้ามเนื้อและข้อ ในด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน พบว่า เยาวชนออกกำลังกายโดยเล่นกีฬาฟุตบอลมากที่สุด วัยทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ ออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ การรำไม้พลอง รำไทเก๊ก และการเดินหรือวิ่ง ด้านปัญหาในการพัฒนา พบว่า ขาดความรู้และความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขาดการสนับสนุนอุปกรณ์ต่างๆ หรือไม่มีสถานที่เพียงพอ และการทำงานประจำที่หนักทั้งวัน

2. แนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญ ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้วยตนเองที่ถูกต้อง โดยการให้ความรู้เป็นกลุ่มและรายบุคคล การเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี การจัดนิทรรศการ การจัดทำป้ายเชิญชวน และการสร้างแรงจูงใจทางสังคม จัดตั้งชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้านเพื่อจัดกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมตามวัยหรือกลุ่มอายุ

3. ผลการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้แก่ตนเองได้ทุกคน และมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนเพิ่มขึ้น ระดับคะแนนความรู้และความเข้าใจ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P value 0.0001) สำหรับผลลัพธ์ด้านสุขภาพ ได้ประเมินผล โดยเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยโพตาลาดแก้ว ด้วยการตรวจสุขภาพผู้ร่วมกิจกรรมภายหลัง 3 เดือน เปรียบเทียบกับข้อมูลในแฟ้มสุขภาพประจำครอบครัว พบว่า ส่วนมากมีสุขภาพดีขึ้นและผู้ร่วมกิจกรรมที่มีโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงสามารถรักษาระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติและความดันโลหิตลดลง การดำเนินงานของคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย พบว่า สามารถจัดกิจกรรมได้ให้ตามกลุ่มอายุ ได้แก่ กลุ่มเยาวชนเล่นกีฬาฟุตบอล กลุ่มวัยทำงานจัดสร้างสนามเปตองและจัดหาอุปกรณ์ให้ไว้เล่นเป็นการพักผ่อนและการออกกำลังกาย กลุ่มผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มผู้สนใจการรำไม้พลองและไทเก๊ก

นอกจากนั้น การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ ยังก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของทุกฝ่ายที่เกิดจากการปฏิบัติกิจกรรมจริงตามบทบาทหน้าที่ของตน และได้องค์ความรู้ที่เกิดประโยชน์เพื่อนำไปพัฒนางานหรือการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป

The purpose of this research was to develop exercise for health of the people in Moo 1, Ban Klongpho, Photaladgaew Subdistrict, Thawung District, Lop Buri Province. The research design was Participatory Action Research and focused on intensive participation in every step of the research procedure which started with studying the present condition, problems and needs for development, working out the developmental approaches and methods to develop healthy exercise by using styles of exercise as well as regular daily physical activity: using intensity, duration and frequency of exercise as the conceptual framework.

The findings were as follows:

1. most people in Moo 1, Ban Klongpho had some healthy exercise through their regular daily physical activity, i.e. household activities, jasmine gardening or agriculture which needed physical hard work, causing pain in muscles and joints. In regard to exercise styles, soccer was the most popular for youths. People of working age and the elderly liked riding a bicycle most, followed by 'ram mai plong', 'ram tai kek', and jogging or running. The problems of development were a lack of knowledge and understanding of healthy exercise, a lack of places, and insufficient equipment; more development is also needed.

2. the approaches put forward to develop healthy exercise were using by themselves an appropriate strategy in constructing knowledge, an understanding and awareness of its values and importance which would lead to a more effective self-help development. This could be done by providing knowledge in groups and individually, presenting themselves as 'the healthy', with exhibitions, an invitational bulletin board

and social motivation, setting up an exercise club for village; healthy exercise should be done appropriately according to age groups.

3. the results of healthy exercise: all participants were able to set activity exercises for themselves, increasing their styles of exercise, levels of knowledge and understanding about healthy exercise at statistical significance (P value 0.0001). Regarding the outcome, public health officers of Photaladgaew Subdistrict evaluated by checking the health of the participants three months later and comparing with the data in the family health file, it showed that most were greatly improved and the participants who had diabetes and high blood pressure could keep their blood sugar level at a normal level, their blood pressure was also reduced. As for the management of the health club committee, they could set activities in accordance with the age group, i.e. the youths playing soccer, people of working age making petong fields, and providing equipment for exercise and recreation, the elderly made up the 'ram mai plong' interest group, and 'ram tai kek' group.

Moreover, this Participatory Action Research also constructed learning processes of all staff and participants in developing healthy exercise according to their regular daily physical activity and constructed useful knowledge that was able to be developed as models for the next research work and development.