

การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน  
หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว  
อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

วิชัย รักษ์วิศิษฐ์กุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ปีการศึกษา 2549

การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน  
หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว  
อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

วิชัย รักรักษ์วิศิษฐ์กุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ปีการศึกษา 2549

ISBN 974-283-111-4

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ถนนมติวิทยานิพนธ์เรื่องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อ  
สุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าเรือ จังหวัดลพบุรี  
เสนอโดย นายวิชัย วัชรวิศิษฐ์กุล เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา

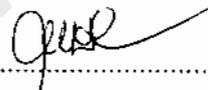


.....รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำราญ พงษ์ไธมาส)

วันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2549

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



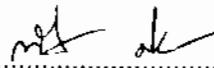
.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรพงษ์ ปนาคกุล)



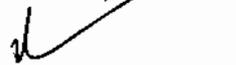
.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประทีป เหมือนนิล)



.....กรรมการ

(แพทย์หญิงฉัตรกร ประกอบ)



.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

(แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพธิ์ลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประทีป เหมือนนิล แพทย์หญิงณัฐกร ประกอบ
ชื่อนักศึกษา	วิชัย รักษ์วิศิษฐ์กุล
สาขา	ยุทธศาสตร์การพัฒนา
ปีการศึกษา	2549

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนหมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพธิ์ลาดแก้ว 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 เยาวชนออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอลมากที่สุด วิทยทำงาน 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 โดยเจ้าหน้าที่สถานีอนามัย โพลตลาดแก้ว ด้วยการตรวจสุขภาพผู้ร่วมกิจกรรมภายหลัง 3 เดือน เปรียบเทียบกับข้อมูลในแฟ้มสุขภาพประจำครอบครัว พบว่า ส่วนมากมีสุขภาพดีขึ้นและผู้ร่วมกิจกรรมที่มีโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงสามารถรักษาระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติและความดันโลหิตลดลง การดำเนินงานของคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย พบว่า สามารถจัดกิจกรรมได้ให้ตามกลุ่มอายุ ได้แก่ กลุ่มเยาวชนเล่นกีฬาฟุตบอล กลุ่มวัยทำงานจัดสร้างสนามเปตองและจัดหาอุปกรณ์ให้ไว้เล่นเป็นการพักผ่อนและการออกกำลังกาย กลุ่มผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มผู้สนใจการรำไม้พลองและไทเก๊ก

นอกจากนั้น การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ ยังก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของทุกฝ่ายที่เกิดจากการปฏิบัติกิจกรรมจริงตามบทบาทหน้าที่ของตน และได้องค์ความรู้ที่เกิดประโยชน์เพื่อนำไปพัฒนางานหรือการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป

Thesis Title            Exercise Development for Health of the People in Moo 1, Ban  
Klongpho, Photaladgaew Subdistrict, Thawung District,  
Lop Buri Province

Thesis Advisors        Asst. Prof. Prateep Mueannin  
Nattaporn Pragop M.D.

Name                    Wichai Rakwisiskul

Concentration          Development Strategy

Academic Year         2006

### ABSTRACT

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.

## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ ด้วยความช่วยเหลือและการแนะนำอย่างดีจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประทีป เหมือนนิล แพทย์หญิงณัฐกร ประกอบ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรพงษ์ ปนาทกุล ประธานกรรมการที่ได้ให้คำปรึกษาและชี้แนวทางที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย จนกระทั่งวิทยานิพนธ์สำเร็จเรียบร้อย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วยความเคารพยิ่ง

ขอขอบคุณคณะผู้เชี่ยวชาญที่ได้กรุณาตรวจสอบความถูกต้องในเนื้อหาของแบบสอบถาม ตลอดจนให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างมากในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้แก่ แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดลพบุรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาสัก เตชะจันทร์หมาก ประธานสาขาพุทธศาสตร์การพัฒนาศาสตร์ นายปัญญา ยงยิ่ง และนางอุบล อินดี นักวิชาการสาธารณสุขจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี คณะเจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัยตำบลโพตลาดแก้ว คณะกรรมการหมู่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตลอดจนประชาชน หมู่ที่ 1 ทุกท่านที่มีได้กล่าวนามไว้ ที่ได้ให้ความรู้ข้อคิดเห็นต่างๆ และเป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องสักการะคุณบิดามารดา ครูอาจารย์และผู้ปฏิบัติงานสาธารณสุขทุกท่าน

วิชัย รักรัษวิศิษฏ์กุล

## สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
ค่านิยมศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
บริบทของหมู่บ้านคลองโพธิ์.....	9
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	12
ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	16
กิจกรรมชมรมเพื่อสร้างสุขภาพ.....	27
การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	33
บทที่ 3 สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของประชาชน บ้านคลองโพธิ์ หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี .....	42
คำถามการวิจัย.....	42
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	42
วิธีดำเนินการวิจัย.....	43
สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้าน คลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี.....	46
ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของ ประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี.....	55
บทที่ 4 แนวทางและวิธีการ และดัชนีวัดความสำเร็จ ในการพัฒนาการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอ ท่าม่วง จังหวัดลพบุรี .....	63
คำถามการวิจัย.....	63
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	63

	หน้า
บทที่ 4 ต่อ	
วิธีดำเนินการวิจัย.....	64
แนวทางและวิธีการ การพัฒนาการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของ ประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี.....	66
ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของ ประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี.....	70
บทที่ 5 การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี.....	74
คำถามการวิจัย.....	74
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	74
วิธีดำเนินการวิจัย.....	74
กระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี.....	77
ผลการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้าน คลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี.....	88
การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี.....	95
บทที่ 6 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	98
สรุปการวิจัย.....	98
ผลการวิจัยและพัฒนาที่สำคัญ.....	99
อภิปรายผลการพัฒนา.....	102
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	105
บรรณานุกรม.....	108
ภาคผนวก.....	111
ภาคผนวก ก.....	112
- แบบสอบถาม.....	113
- แบบทดสอบความรู้.....	117
- แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม.....	118
- แบบสอบถามการจัดกิจกรรมนันทนาการ.....	120
ภาคผนวก ข การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	121
ภาคผนวก ค การออกกำลังกายสำหรับวัยทำงาน.....	127

	หน้า
ภาคผนวก ง คนทำนา ทำสวนมะลิหรือร้อยมาลัยจะออกกำลังกายอย่างไรดี.....	132
ภาคผนวก จ ประกาศหมู่บ้าน.....	135
ภาคผนวก ฉ สมุดบันทึกสุขภาพสมาชิกชมรมออกกำลังกาย.....	139
ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์.....	145

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตัวอย่างการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับปานกลาง.....	18
ตาราง 2 การฝึกการออกกำลังกายตามขั้นตอนและกิจกรรม .....	23
ตาราง 3 กิจกรรมและระยะเวลาออกกำลังกายแนวใหม่.....	24
ตาราง 4 ตัวอย่างการออกกำลังกาย.....	25
ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมออกกกำลังกายที่เป็นแบบแผน.....	46
ตาราง 6 จำนวนและร้อยละระดับความหนักของกิจกรรมออกกำลังกาย.....	48
ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของวัน/เวลาที่มีการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน.....	49
ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน.....	51
ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของระดับความหนักการเคลื่อนไหวออกแรง.....	53
ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของวัน/เวลาที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน...	54
ตาราง 11 จำนวนและร้อยละปัญหาของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	56
ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของความต้องการพัฒนาการออกกำลังกาย.....	58
ตาราง 13 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ด้านการออกกกำลังกายที่เป็นแบบแผน.....	61
ตาราง 14 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน.....	62
ตาราง 15 แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน.....	67
ตาราง 16 แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนา การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน.....	69
ตาราง 17 ตัวชี้วัด และเป้าหมายความสำเร็จ ในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว.....	72
ตาราง 18 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในระดับต่างๆ.....	73

	หน้า
ตาราง 19 เปรียบเทียบความแตกต่าง คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ก่อนและหลังการ ประชุม.....	86
ตาราง 20 การประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ.....	88
ตาราง 21 การจัดกิจกรรมการพัฒนา และจำนวนประชาชนผู้สมัครใจร่วมกิจกรรมการ พัฒนา.....	89
ตาราง 22 จำนวนประชาชนผู้สมัครใจที่ร่วมประชุม มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนัก ต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	91
ตาราง 23 จำนวนและร้อยละการออกกำลังกายก่อนและหลังการพัฒนา.....	92
ตาราง 24 จำนวนครั้ง และเนื้อหาการประชุมคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย.....	94

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 ขั้นตอนการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ.....	31
ภาพ 2 เปรียบเทียบโลกทัศน์ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	34

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ระบบบริการด้านสุขภาพของประเทศไทยที่ผ่านมา ยังไม่สามารถตอบสนองต่อการสร้างสุขภาพให้เกิดประสิทธิภาพมากนัก เพราะเป็นระบบ “ซ่อมสุขภาพ” มากกว่า “สร้างสุขภาพ” เนื่องจากการเจ็บป่วยและการตายยังเกิดจากโรคที่สามารถป้องกันได้ ซึ่งจากสถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2545 ของสมาคมอนามัยแห่งประเทศไทย (2546, หน้า 228) ระบุว่าในปี พ.ศ. 2544 อัตราตายของคนไทยต่อประชากร 100,000 คน มีสาเหตุการตายด้วยโรคสำคัญ 5 อันดับ ได้แก่ โรคมะเร็งทุกชนิด อุบัติเหตุทุกประเภท โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดในสมอง และปอดอักเสบ คิดเป็นอัตราตาย ร้อยละ 68.4, 50.9, 30.3, 24.5 และ 18.0 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษา การวิเคราะห์สภาพปัญหาสาธารณสุขและปัจจัยที่มีผลต่อปัญหาสุขภาพของประชาชนไทย ที่กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2542, หน้า 5) ระบุว่าปัญหาสุขภาพของประชาชนส่วนใหญ่มีปัจจัยมาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และพฤติกรรมเสี่ยงร่วม เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ความเครียด การขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมไม่ปลอดภัย ปัญหาการเลี้ยงดูบุตรและการให้ความอบอุ่นในครอบครัว การใช้ยาไม่ถูกต้อง การอนามัยส่วนบุคคลและมีพฤติกรรมเสี่ยงเฉพาะ เช่น การบริโภคปลาดิบ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันของผู้ติดยาเสพติด การสำส่อนทางเพศ และขาดการป้องกันอุบัติเหตุทางจราจร เป็นต้น จึงมีความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนให้เกิดการ “สร้างสุขภาพ” มากกว่า “การซ่อมสุขภาพ” เรื่อยมา

ภักดี โพธิศิริ (2545, หน้า 16-17) ได้สรุปการศึกษาค่าใช้จ่ายสุขภาพแห่งชาติจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุขเมื่อปี 2541 พบว่า ค่าใช้จ่ายด้าน สุขภาพคิดเป็นร้อยละ 3.8 ของผลิตภัณฑ์มวลรวม เป็นค่าใช้จ่ายภาครัฐ ร้อยละ 61.0 และภาคเอกชน ร้อยละ 39.0 จะเห็นได้ว่าค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของภาครัฐมีแนวโน้มสูงเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่จะเป็นค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาล เช่น ค่าเวชภัณฑ์ ค่าเครื่องมือแพทย์ ที่ราคาแพงและต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศ รวมถึงการก่อสร้างอาคารและหอพักผู้ป่วย ซึ่งทำให้รัฐบาลจะต้องจัดสรรเงินงบประมาณแต่ละปีเพื่อการรักษาพยาบาล ในขณะที่ค่าใช้จ่ายเพื่อการสร้างสุขภาพ โดยการออกกำลังกายจะทำให้เกิดการประหยัดงบประมาณมากกว่าส่วนที่ลงทุนไป ซึ่งผลการศึกษาวิจัยในหลายประเทศ เช่น ออสเตรเลีย พบว่า หากมีการออกกำลังกายในประชากร ร้อยละ 10 จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลต่อปีได้ประมาณ 590.0 ล้านดอลลาร์ออสเตรเลีย ที่ประเทศนิวซีแลนด์ พบว่า หากมีการเพิ่มการออกกำลังกายขึ้นในทุกกลุ่มประชากร ร้อยละ 5 จะ

ประหยัดค่าใช้จ่ายในด้านรักษาพยาบาลได้ประมาณ ร้อยละ 24 ล้านดอลลาร์นิวซีแลนด์ต่อปีและถ้าหากเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 10 จะช่วยประหยัดได้ประมาณ 40 ล้านดอลลาร์นิวซีแลนด์ต่อปีสำหรับในประเทศสหรัฐอเมริกา มีรายงานการศึกษาวิเคราะห์ค่าใช้จ่ายทางการแพทย์โดยตรง (Direct Medical Costs) ย้อนหลังไปถึงปี ค.ศ. 1985 ได้เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ในเรื่องค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในด้านการรักษาพยาบาล จะพบความแตกต่างประมาณ 330 ดอลลาร์ต่อคน หรือประมาณร้อยละ 24.46 ถือว่ามีนัยสำคัญมากของความแตกต่างคือ 1/4 ของค่าใช้จ่ายทั้งหมดที่สามารถประหยัดได้ สำหรับประเทศไทย วิชัย เทียนถาวร (2547, หน้า 3) ได้กล่าวว่า การรณรงค์ให้คนไทยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และพบว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ กล่าวคือ การส่งเสริมให้ประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไปออกกำลังกายตั้งแต่ปี 2545 - 2547 พบว่าสามารถลดจำนวนผู้ป่วยได้เกือบ 10 ล้านคน ประหยัดเงินค่ารักษาพยาบาลได้ถึง 1,700 ล้านบาท นอกจากข้อมูลดังกล่าวแล้ว จรวยพร ธรณีินทร์ (2542, หน้า 24) ได้สรุปความเห็นด้านสุขภาพคนยุคใหม่ว่า คนไทยควรปรับพฤติกรรม การดำรงชีวิตภายใต้ความเครียดและนิสัยการกิน ไม่ถูกต้อง มิฉะนั้นจะเผชิญกับโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และอัมพาต ควรรณรงค์ให้คนไทยงดสูบบุหรี่ ออกกำลังกาย กินอาหารที่สุก

เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2545 รัฐบาลได้ประกาศนโยบายและเป้าหมายการบริหารงาน ให้มีการรณรงค์ "ปีการสร้างสุขภาพ" ทั่วไทย ระบุว่า รัฐบาลมีนโยบายสร้างหลักประกันสุขภาพเพื่อให้คนไทยทุกคนมีสุขภาพดี และสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพได้อย่างทั่วถึงตามความจำเป็น กำหนดให้ปี 2545 เป็นปีแห่งการเริ่มต้น สร้างสุขภาพทั่วไทยอย่างจริงจัง เพื่อให้ประชาชนตลอดจนหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการ "สร้างสุขภาพ" ซึ่งนโยบายด้านสุขภาพที่รัฐบาลเริ่มรณรงค์สร้างสุขภาพ ประกอบด้วยการพัฒนาศูนย์สุขภาพชุมชน (Primary Care Unit) สนับสนุนให้องค์กรปกครองท้องถิ่นมี "ชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" พัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเป็นศูนย์ส่งเสริมให้นักเรียนและชุมชนมีพฤติกรรมในการสร้างสุขภาพ ควบคุมดูแลอาหารและยาให้ปลอดภัย ส่งเสริมการจัดตลาดสดน่าซื้อ พัฒนาระดับร้านอาหารและแผงลอยให้ได้มาตรฐาน พัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกต่าง ๆ รณรงค์การลดอุบัติเหตุและอุบัติเหตุ และการบำบัดผู้ติดยาเสพติดด้วยเทคนิคใหม่ เรียกว่า "จิตสังคมบำบัด"

การรณรงค์สร้างสุขภาพภายใต้กลยุทธ์ "รวมพลังสร้างสุขภาพ" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุ มีความรู้ มีทักษะ มีพฤติกรรมด้านสุขภาพ การออกกำลังกาย มีการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัย ลด ละ เลิกยาเสพติด มีสุขภาพจิตที่ดี อันจะนำไปสู่การลดโรคที่สามารถป้องกันได้ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง

โดยมุ่งเน้นให้ศูนย์สุขภาพชุมชนเป็นหน่วยบริการสุขภาพหลัก ในการดำเนินงานประสาน เชื่อมโยง เครือข่ายด้านสุขภาพในชุมชน

สถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ที่กองออกกำลังกาย (2548, หน้า 1-2) ร่วมกับ สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ ได้สำรวจการออกกำลังกายของคนไทย อายุ 15-65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล (นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ) ระหว่างวันที่ 16-26 มกราคม 2546 โดยการ สุ่มจากภาคสนาม สุ่มตัวอย่างแบบ Multi - Stage Sampling จำนวน 2,164 ตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 54.9 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา ในช่วง 7 วันที่ ผ่านมา ร้อยละ 35.8 ไม่ได้ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาเลย ร้อยละ 29.1 สำหรับประชาชนที่มีพฤติกรรม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาทีขึ้นไป มีเพียงร้อยละ 13.7 เท่านั้น หลังจากนั้นได้ทำการสำรวจอีกครั้ง กรณีศึกษาประชาชน อายุ 15-65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 20 มิถุนายน ถึง 7 กรกฎาคม 2546 โดยการสำรวจภาคสนาม ใช้การสุ่มตัวอย่าง แบบ Multi - stage ขนาด 1,444 ตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 55 ผลการสำรวจพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร้อยละ 45.1 ไม่มีการออกกำลังกาย และออก กายอย่างน้อยกว่า 3 วันในสัปดาห์ ร้อยละ 54.9 สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 11.0 ซึ่งนับว่าน้อยมาก

กระทรวงสาธารณสุข (2546, หน้า 1) ระบุนโยบายในการส่งเสริมให้ประชาชนแต่ละ ชุมชนรวมกลุ่มกันทำกิจกรรม ในการสร้างสุขภาพในรูปของกลุ่มหรือชมรมสร้างสุขภาพ ให้เริ่ม จากการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นเรื่องแรก และบูรณาการกิจกรรมการบริโภคอาหารที่ สะอาดและปลอดภัย รวมทั้งกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัวและ ชุมชน โดยภาครัฐให้การสนับสนุนพัฒนาในด้านองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นด้านสุขภาพที่จะ ร่วมกันแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชนต่อไป การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสร้าง สุขภาพดังกล่าว ซึ่งกรมอนามัย (2547, หน้า 1-2) ได้รายงานผลการดำเนินงานสร้างสุขภาพ ด้วย การออกกำลังกาย พบว่า คนออกกำลังกายทั่วประเทศมากขึ้น ปี 2545 จำนวน 12 ล้านคน ในปี 2547 จำนวน 44 ล้านคน มีชมรมสร้างสุขภาพมากกว่า 60,000 ชมรม สมาชิกเกือบ 10 ล้านคน และกรมอนามัยได้สำรวจ พบว่า ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่มีการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นไข้หวัด ผู้ป่วยลดลงถึง 6.3 ล้านครั้งต่อปี ในช่วงปี 2546 - 2547 สำหรับสถานการณ์ การออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดลพบุรี พบว่า ไม่มีการศึกษาสำรวจข้อมูลดังกล่าว โดยตรง มีแต่รายงานการออกกำลังกาย ตามแบบรายงานเพื่อติดตามงานตามนโยบายของกระทรวง สาธารณสุขใน E-Inspection ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี ต้องรายงานประจำเดือน จาก รายงานเดือนธันวาคม 2547 พบว่า ประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไป ที่สำรวจเป็นเป้าหมายในการ ดำเนินงานการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 629,721 คน มีการ

ออกแรงเคลื่อนไหวสม่ำเสมอ 373,030 คน และออกกำลังกายตามรูปแบบ 10,8816 คน คิดเป็นร้อยละ 59.2 และ 17.2 ตามลำดับ และในเขตพื้นที่อำเภอท่าม่วง จากรายงานประจำเดือนธันวาคม 2547 พบว่า ประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไปที่ได้สำรวจเพื่อกำหนดเป้าหมาย จำนวน 48,700 คน มีการออกแรงเคลื่อนไหวสม่ำเสมอ 39,937 คน และออกกำลังกายตามรูปแบบ จำนวน 3,442 คน คิดเป็นร้อยละ 82.0 และ 7.0 ตามลำดับ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี (2547, ไม่ปรากฏเลขหน้า) ได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์พัฒนานานาสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี ปี 2547 ระบุไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 5 คือ ส่งเสริมให้ประชาชนครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายมีการสร้างสุขภาพและจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพดี โดยมีมาตรการหลักเพื่อส่งเสริมให้องค์กรชุมชนและองค์กรท้องถิ่น มีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพ ให้ประชาชนมีความรู้และทักษะ ทักษะคิดในการสร้างสุขภาพ พัฒนาความรู้ และทักษะเจ้าหน้าที่ด้านเวชศาสตร์ชุมชน ดำเนินงานในหมู่บ้านจัดกิจกรรมการออกกำลังกายทุกหมู่บ้าน และสอดแทรกกิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพตามความเหมาะสมแก่ท้องถิ่น หรือตามปัญหาและความต้องการของประชาชน

สถานีอนามัยตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี เป็นหน่วยงานสาธารณสุขที่ให้บริการสาธารณสุขประจำตำบล สังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าม่วง รับผิดชอบการจัดบริการระดับปฐมภูมิให้แก่ประชาชนตำบลโพตลาดแก้ว มีหมู่บ้านรับผิดชอบ รวม 10 หมู่บ้าน แต่เนื่องจากตำบลโพตลาดแก้วเป็นพื้นที่กว้าง มีประชากรที่รับผิดชอบ 4,862 คน ชาย 2,363 คน หญิง 2,500 คน มีบุคลากรสาธารณสุขปฏิบัติงาน 3 คน ซึ่งผู้รับบริการผู้ป่วยนอกวันละประมาณ 20 – 30 คน ได้ดำเนินงานสร้างสุขภาพในชุมชน โดยจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพเพื่อดำเนินงานตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข 6 อ. ได้แก่ การออกกำลังกาย ด้านอาหารปลอดภัย อารมณ์ โรคยา อนามัยสิ่งแวดล้อม และอบายมุข ทุกหมู่บ้าน

ดังนั้น เมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. 2545 สถานีอนามัยตำบลโพตลาดแก้ว จัดกิจกรรมด้านสุขภาพ ที่วัดสนามไชย เพื่อสาธิตการออกกำลังกาย โดยการรำไทเก๊กและรำไม้พลอง ให้ชมรมไทเก๊กสวนราชานุสรณ์ อำเภอเมืองลพบุรี ดำเนินการฝึกสอน และให้ประชาชนหมู่บ้านใกล้เคียงมาร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อต้องการให้ทุกหมู่บ้านได้มีรูปแบบกิจกรรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน และจัดตั้งชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้านต่อไป จากรายงานผลการดำเนินงานเมื่อเดือนกันยายน 2547 การจัดตั้ง ชมรมสร้างสุขภาพของตำบลโพตลาดแก้ว มีครบทุกหมู่บ้าน คือ ชมรมออกกำลังกายรำไทเก๊ก 1 ชมรม ที่หมู่ที่ 3 หมู่บ้านอื่นๆ มีเพียงกิจกรรมออกกำลังกายด้านกีฬา เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ เปดอง ส่วนใหญ่ชมรมสร้างสุขภาพจะดำเนิน

กิจกรรมไม่ต่อเนื่อง ไม่มีการรับสมัครสมาชิกและลงทะเบียน หรือไม่มีการบริหารจัดการชมรม ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

ในท้องที่ หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี สถานีอนามัยตำบลโพตลาดแก้ว ได้รายงานผลการดำเนินงานประจำเดือนธันวาคม 2548 ตามแบบรายงานเพื่อติดตามงานนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขด้านออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน พบว่า ประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไปที่สำรวจเป็นเป้าหมาย จำนวน 436 คน มีการออกกำลังกายเคลื่อนไหวสม่ำเสมอ 235 คน ออกกำลังกายตามรูปแบบ 51 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 และ 11.6 ตามลำดับ ไม่มีการดำเนินงานรวมกลุ่มผู้สนใจด้านออกกำลังกาย แต่ได้จัดทำทะเบียนชมรมสร้างสุขภาพ (รายงานการดำเนินงานชมรมสร้างสุขภาพ ปี 2548) มีชมรมออกกำลังกายจำนวน 1 ชมรมฯ สมาชิก 23 คน กลุ่มเยาวชนมีการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ได้แก่ ชมรมฟุตบอล ชมรมป้องกันและจากการสัมภาษณ์ รัตรี สุขสมวงศ์ (2548, มีนาคม 7) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้กล่าวว่า “คนหมู่บ้าน...นี้ส่วนใหญ่สนใจการออกกำลังกายน้อยมากและไม่มีข้อมูลการออกกำลังกายของคนในหมู่บ้าน จะเห็นมีแต่กลุ่มเด็กนักเรียนที่เล่น ฟุตบอลหรือเล่นป้องกันเท่านั้น”

ดังนั้น เพื่อให้เกิดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่ประชาชน จึงเห็นสมควรที่จะทำการวิจัยและการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี นี้ เพื่อต้องการจะค้นหาแนวทางช่วยให้ประชาชนบ้านคลองโพธิ์ได้พัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนด้วยประชาชนในหมู่บ้าน ให้สามารถจัดกิจกรรมการออกกำลังกายได้ด้วยตนเองและมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีไม่ป่วยและตายด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ หรือเป็นรูปแบบการพัฒนาการจัดกิจกรรมดำเนินงานด้านอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดการ “สร้างสุขภาพ” ได้อย่างเหมาะสมและสามารถปรับใช้ในพื้นที่อื่นได้ต่อไป

### คำถามวิจัย

จะสามารถพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ได้อย่างไร ซึ่งในคำถามการวิจัยนี้ ประกอบด้วยคำถามย่อย ดังนี้

1. สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรีในปัจจุบันเป็นอย่างไร

2. แนวทางการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี เป็นอย่างไร

3. จะพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ได้อย่างไร

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

2. เพื่อแสวงหาแนวทางในการพัฒนาและดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

3. เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

#### ขอบเขตการวิจัย

##### 1. ขอบเขตพื้นที่

บ้านหมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

##### 2. ขอบเขตประชากร

2.1 ประชาชน อายุ 15 ปีขึ้นไปในหมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ได้แก่ กลุ่มเยาวชน อายุ 15 - 19 ปี กลุ่มวัยทำงาน อายุ 20 - 59 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป

2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น กรรมการหมู่บ้าน, อาสาสมัครสาธารณสุข, ตัวแทนชมรมออกกำลังกาย, สมาชิก อบต., เจ้าหน้าที่สาธารณสุข, เกษตรตำบล, พัฒนาการตำบล

##### 3. ขอบเขตเนื้อหา

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพซึ่งกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายและหลักเกณฑ์ คือ

3.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน โดยฝึกออกกำลังกาย (Exercise Training) ที่มีความหนักระดับปานกลาง ความนาน 30 นาที และความบ่อย 3 วันต่อสัปดาห์

3.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (Lifestyle Physical Activity) ที่มีความหนักระดับปานกลาง ความนาน 30 นาที และความบ่อยสัปดาห์ละ 3 วันต่อสัปดาห์

#### 4. ขอบเขตระยะเวลา ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2548 – มิถุนายน 2549

##### คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปในพื้นที่หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ได้พัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เป็นแบบแผน โดยการฝึกออกกำลังกาย (Exercise Training) และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (Lifestyle Physical Activity) เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงหรือสมรรถภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

2. การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน โดยการฝึกออกกำลังกาย (Exercise Training) อย่างเป็นแบบแผนเพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงหรือสมรรถภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น วิ่งเหยาะ วิ่งเร็ว เดินเร็ว ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก เดินแอโรบิก เล่นกีฬา ตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

2.1 ความหนัก หรือความแรง (Intensity) ในระดับปานกลาง

2.2 ความนาน หรือระยะเวลา (Duration) อย่างน้อย 30 นาที ต่อครั้ง

2.3 ความบ่อย (Frequency) อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

3. การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (Lifestyle Physical Activity) หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงสะสมความนาน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น งานบ้าน งานอาชีพ หรือกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

3.1 ความหนัก หรือความแรง (Intensity) ในระดับปานกลาง

3.2 ความนาน หรือระยะเวลา (Duration) อย่างน้อย 30 นาที ต่อครั้ง

3.3 ความบ่อย (Frequency) อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

4. ความหนักหรือความแรงในระดับปานกลาง (moderate intense) หมายถึง การหายใจแรงขึ้น และสามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยคโดยไม่ต้องหยุดหายใจ หรือมีเหงื่อออกชุ่ม ตัวอย่างเช่น ล้างและเช็ดรถยนต์ 45-60 นาที ทำงานสวน ขุดดิน คายหญ้า 30-40 นาที เดินขึ้นบันได 15 นาที วิ่ง 15 นาที เดิน 3 กิโลเมตร ใช้เวลา 35 นาที ถีบจักรยาน 8 กิโลเมตร ใช้เวลา 30 นาที เดินรำจังหวะเร็วๆ 30 นาที กระโดดเชือก 15 นาที ว่ายน้ำ 20 นาที

5. ความนาน หมายถึง การทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน สะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

6. ความบ่อยและความต่อเนื่อง หมายถึง การทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหว ออกแรงในชีวิตประจำวัน ไม่น้อยกว่า 3 วันสัปดาห์

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย เป็นการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยประชาชนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งมีส่วนได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. ประชาชนสามารถจัดกิจกรรมพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่ตนเองได้
2. เกิดกระบวนการเรียนรู้ ร่วมกันคิด และสร้างกิจกรรมร่วมกันในหมู่บ้าน
3. นำไปเป็นแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในพื้นที่อื่นได้

## บทที่ ๒

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการดำเนินการวิจัย การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ขอเสนอสาระสำคัญตามลำดับดังนี้

1. บริบทหมู่บ้านคลองโพธิ์ หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
  - 3.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน
  - 3.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน
4. กิจกรรมชมรมสร้างสุขภาพ
5. การวิจัยเชิงปฏิบัติการมีส่วนร่วม

#### บริบทของหมู่บ้านคลองโพธิ์

บ้านคลองโพธิ์ หมู่ที่ 1 เป็นหมู่บ้านหนึ่งใน 10 หมู่บ้าน เขตการปกครองของตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

ที่ตั้งหมู่บ้าน อยู่ทางทิศตะวันออกของอำเภอท่าม่วง ซึ่งห่างประมาณ 5 กิโลเมตร และห่างจากตัวเมืองจังหวัดลพบุรี ประมาณ 8 กิโลเมตร การคมนาคมสะดวกมีถนนคอนกรีตเชื่อมโยงตลอดทั้งภายในหมู่บ้านและการเดินทางไปหมู่บ้านใกล้เคียง หมู่บ้านไม่มีตลาด หรือชุมชนการค้า บ้านเรือนของประชาชนมั่นคง อาศัยอยู่ริมแม่น้ำลพบุรีทั้งสองฝั่งและตามแนวถนนในหมู่บ้าน

อาณาเขตและการติดต่อ ด้านทิศเหนือ ติดถนนสายสิงห์บุรี-ลพบุรี ทิศใต้ติดกับแม่น้ำลพบุรี ทิศตะวันตกติดกับหมู่ที่ 5 ตำบลบางคู อำเภอท่าม่วง ทิศตะวันออกติดกับ หมู่ที่ 4 ตำบลโพตลาดแก้ว

คำขวัญของหมู่บ้าน "ทุ่งข้าวเขียวขจี โพธิ์หวีอำเภอเก่า วัดโพธิ์แก้วของเรา เชิญเข้าชมมาลัยงาม"

ประวัติหมู่บ้านที่ นางจันทร์รา กราทอง (2547, ไม่ปรากฏเลขหน้า) ได้บันทึกแบบเก็บข้อมูลบริบทชุมชนหมู่บ้านเมื่อเดือนธันวาคม 2547 และคำบอกเล่าของผู้สูงอายุในหมู่บ้านที่บอกต่อกันมาว่า บ้านคลองโพธิ์หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้วเดิมเคยเป็นที่ตั้งที่ว่าการอำเภอท่าม่วงมาก่อนราว ปี พ.ศ. 2442 มีชื่อว่าอำเภอโพธิ์ สำหรับชื่อหมู่บ้านคลองโพธิ์ เนื่องจากด้านตะวันตก

ของหมู่บ้านมีคลองใช้ประโยชน์เพื่อการเดินทางน้ำเชื่อมกับแม่น้ำลพบุรี บริเวณนั้นมีต้นโพธิ์ขึ้นทั่วไปและมีมากจึงเรียกนามคลองนี้ว่า "คลองโพธิ์" ในอดีตชุมชนด้านฝั่งขวาของแม่น้ำหรือด้านทิศตะวันตกของหมู่บ้าน มีประชาชนอาศัยหนาแน่น ตลอดแนวแม่น้ำลพบุรีจึงพบวัดร้างได้ทั่วไป คาดว่าสาเหตุวัดร้าง เนื่องจากการเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งสุดท้าย เมื่อปี พ.ศ. 2310 ต่อมาการคมนาคมเปลี่ยนจากทางน้ำมาเป็นทางบก มีถนนสายสิงห์บุรี - ลพบุรี ที่มีความสะดวก ความเจริญและชุมชนจึงมาอาศัยที่หมู่ที่ 1 มากขึ้นเนื่องจากเป็นที่ดอน และมีคันคลองของแม่น้ำลพบุรีสภาพหมู่บ้านโดยทั่วไปเป็นพื้นที่ราบลุ่ม ในฤดูฝนมีน้ำเหนือไหลหลาก พื้นที่หมู่บ้านจะมีน้ำท่วม

ข้อมูลด้านประชากร ปัจจุบันมีประชาชนอาศัยในหมู่บ้าน 154 หลังคาเรือน 172 ครอบครัว ด้านประชากรจำนวน 557 คน เป็นชาย 259 คน เป็นหญิง 298 คน ได้แบ่งกลุ่มอายุ 35-54 ปี มีจำนวนมากที่สุด 187 คน คิดเป็นร้อยละ 33.6 กลุ่มอายุ 55-75 ปี มีจำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0 สำหรับผู้สูงอายุ 75 ปีขึ้นไป มีจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5

ด้านเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพ เนื่องจากสภาพของหมู่บ้านเป็นพื้นที่ราบลุ่มอาชีพหลักในอดีตจึงทำนาข้าวเป็นส่วนใหญ่ บางครอบครัวมีอาชีพเผาถ่าน และสานเสื่อลำแพน เนื่องจากมีไม้ไผ่และป่าไม้มีมาก ต่อมาประชากรเพิ่มมากขึ้นพื้นที่ป่าไม้และไม้ไผ่ลดลง ประชาชนหันมาใช้แก๊สหุงต้มแทนใช้ถ่านในการประกอบอาหารมากขึ้น การเผาถ่านและอาชีพสานเสื่อลำแพน สานกระบุง ตะกร้า ก็เลิกไปเมื่อประมาณเกือบ 20 ปี ปัจจุบันมีผู้ที่ยังยึดเป็นอาชีพหลักทำนาเพียง 50 ครัวเรือน ใช้พื้นที่ทำนาประมาณ 1,440 ไร่ มีการเปลี่ยนอาชีพใหม่ เช่น ทำสวนผักและสวนผลไม้ 30 ครัวเรือน สวนดอกมะลิ 10 ครัวเรือน เลี้ยงสัตว์ 5 ครัวเรือน เย็บเสื่อผ้า 3 ครัวเรือน เป็นลูกจ้างบริษัทและรับราชการมากขึ้น อาชีพเสริมคือการรื้อขมลายดอกมะลิ ซึ่งบางครอบครัวสามารถยึดเป็นอาชีพหลักได้ รายได้ของครอบครัวในหมู่บ้านเฉลี่ยสูงสุด 50,000-100,000 บาทต่อปี 138 ครัวเรือน ต่ำสุด 1,000-10,000 บาทต่อปี 4 ครัวเรือน

การคมนาคมภายในหมู่บ้าน เนื่องจากมีถนนสายหลักที่เป็นถนนคอนกรีตที่ใช้ติดต่อเดินทางภายในหมู่บ้าน และเชื่อมต่อเพื่อใช้เดินทางสู่ทางหลวงจังหวัดไปอำเภอท่าม่วงถึงสิงห์บุรี ริมถนนโดยสารประจำทางผ่าน ถ้าต้องการไปตัวเมืองจังหวัดลพบุรีหรืออำเภอท่าม่วงการเดินทางไปมา โดยรถยนต์หรือจักรยานยนต์ที่สะดวก

การศึกษาของเด็กบ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว จะไปเรียนที่โรงเรียนประถมศึกษาวัดสนามชัย ตั้งอยู่หมู่ที่ 3 ภายในวัดสนามชัย ซึ่งติดกับสำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลโพตลาดแก้ว บางครอบครัวที่มีฐานะดีจะส่งไปศึกษาที่ตัวจังหวัดลพบุรี ส่วนใหญ่จะไปศึกษาในโรงเรียนภาคเอกชน ผู้ปกครองจะให้ความสำคัญในการศึกษามากและส่งเรียนจนถึงระดับอุดมศึกษา

การนับถือศาสนาและประเพณี ชาวบ้านคลองโพธิ์ นับถือศาสนาพุทธทุกหลังคาเรือน มีวิถีชีวิตชาวชนบทชาวไทยภาคกลาง วัดประจำหมู่บ้าน 1 แห่ง คือ วัดโพธิ์แก้ว ซึ่งอยู่ในพื้นที่

หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ไม่มีพิธีกรรมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ จะมีพิธีกรรมเช่นเดียวกับคนที่อยู่ในภาคกลาง เช่น งานตรุษสาตสงกรานต์ เข้าพรรษาออกพรรษา ตักบาตรเทโว งานขึ้นบ้านใหม่ งานบวชนาค งานศพจะจัดที่วัด ประชาชนส่วนใหญ่รักสงบ ในวันพระ 15 ค่ำ จะถือศีลอุโบสถ และค้างคืนที่ศาลาวัด วัดมีความสำคัญแก่ชาวบ้านที่จะใช้เป็นสถานที่ประกอบศาสนกิจแล้ว ยังใช้เป็นที่พักผ่อนครั้งสำคัญของหมู่บ้าน ที่หน่วยราชการหรือผู้ใหญ่บ้าน จะจัดประชุมชาวบ้าน หรือการรณรงค์กิจกรรมของทางราชการด้านต่างๆ อยู่เสมอ

ด้านการปกครอง มีคณะกรรมการหมู่บ้านและทำหน้าที่ตามที่กระทรวงมหาดไทย กำหนด โดย นายเดชา เกิดผล ดำรงตำแหน่งผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 1

ด้านสวัสดิการและการสาธารณสุขภาค คณะกรรมการหมู่บ้านได้จัดสรรเงินสงเคราะห์ช่วยเหลือคนชรา 11 คนๆ ละ 300 บาท ต่อเดือน มีคนพิการ 4 คน ตาบอด 2 คน จัดสรรเงินสงเคราะห์ให้ 1 คน 500 บาทต่อเดือน มีประปาหมู่บ้าน (หอดึงจ่ายน้ำ) 1 แห่ง บ่อน้ำบาดาล 7 แห่ง มีไฟฟ้าใช้ครบทุกหลังคาเรือน เนื่องจากไฟฟ้าเข้ามาในหมู่บ้านตั้งแต่ ปี 2500

มีผู้รับสิทธิ์สวัสดิการด้านรักษาพยาบาล ตามโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า แยกประเภทตามสิทธิ์ได้ดังนี้

กลุ่มที่รัฐให้การช่วยเหลือแก่ผู้ด้อย ได้แก่ เด็กอายุ 0-12 ปี 69 คน นักเรียน 20 คน ผู้มีรายได้น้อย 36 คน ผู้พิการ 2 คน ทหารผ่านศึก 2 คน พระ 5 รูป ผู้สูงอายุ 61 คน ผู้นำชุมชน 8 คน อาสาสมัครสาธารณสุข 3 คน

กลุ่มบัตรประกันสุขภาพ (บัตรทองจ่ายค่าบริการ 30 บาท) จำนวน 316 คน

กลุ่มประกันสังคม จำนวน 135 คน

กลุ่มข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 34 คน

ประชาชนในหมู่บ้านได้รับสิทธิ์ทุกคน (แหล่งข้อมูลจากการออกบัตรประกันสุขภาพของสถานีอนามัยตำบลโพธิ์ลาดแก้ว เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2547) จำนวน 557 คน

ยามเจ็บไข้ประชาชนส่วนใหญ่จะไปขอรับบริการที่สถานีอนามัยตำบลโพธิ์ลาดแก้ว ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออกของหมู่บ้าน ห่างประมาณ 1 กิโลเมตร หรือคลินิกเอกชนในเมืองลพบุรี แต่ถ้าอาการรุนแรงมักจะไปใช้บริการที่โรงพยาบาลอำเภอท่าม่วงหรือโรงพยาบาลจังหวัดลพบุรี และโรงพยาบาลอานันทมหิดลเนื่องจากการคมนาคมสะดวก ประชาชนมีความสามารถในการตัดสินใจ การเลือกรับบริการตามสิทธิ์ที่เบิกได้หรือตามฐานะของแต่ละครอบครัว แต่ถ้าเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นไข้ ปวดหัว เป็นหวัด ท้องอืดจะซื้อยามาฉวยไว้ประจำบ้าน บางบ้านจึงมีการใช้ยาชุดที่ซื้อจากร้านขายของชำในหมู่บ้านมาใช้ในยามจำเป็น หรือซื้อจากร้านขายยาจากตลาดท่าม่วงหรือในเมืองจังหวัดลพบุรี

ในรอบปี 2547 ในหมู่บ้านมีการตายด้วยโรคมะเร็ง 1 ราย ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ขึ้นทะเบียน รับการรักษา ได้แก่ เบาหวาน จำนวน 7 ราย ความดันโลหิตสูง จำนวน 11 คน ผู้ป่วยที่ไป รับบริการในสถานเอนามัยตำบลโพดลาดแก้ว จากรายงาน รง.504, เดือนมกราคม 2548 พบว่า ประชาชนไปรับบริการ ประเภทผู้ป่วยนอก ด้วยอาการและโรค 3 อันดับดังนี้

1. โรคระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไข้หวัด
2. อาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดขา
3. โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเสีย

การจัดกิจกรรมด้านสร้างเสริมสุขภาพในหมู่บ้านโดยประชาชน มีการดำเนินงานของกลุ่มสนใจต่างๆ ดังนี้

1. ชมรมผู้สูงอายุ เริ่มดำเนินงานเมื่อปี 2546 มีสมาชิก จำนวน 94 คน ผู้ใหญ่บ้าน และคณะกรรมการดูแลชมรมฯ จำนวน 11 คน ได้จัดเงินสงเคราะห์สมาชิกที่ถึงแก่กรรม 2 ราย รายละ 3,000 บาท

2. ชมรมออกกำลังกาย ดำเนินงานเมื่อ ปี 2546 มีสมาชิกประมาณ 10 คน ผู้ใหญ่บ้าน ได้ชักชวนเพื่อนบ้านมาร่วมกิจกรรมเต้นแอโรบิก มีคนมาร่วมกิจกรรมบริเวณวัดโพธิ์แก้ว ประมาณ 10 กว่าคนทุกวันตอนเย็น เวลาห้าโมงครึ่ง แต่บางวันก็หยุด เนื่องจากไม่มีคนมาร่วมออกกำลังกาย มักอ้างว่ามีกิจธุระไม่มีเวลา ได้จัดกิจกรรมเพียงเดือนเดียวและต้องหยุดกิจกรรมไปในที่สุด

กิจกรรมของชุมชนในด้านอื่นๆ ที่มีในหมู่บ้าน เช่น กลุ่มสตรีแม่บ้านพัฒนา กลุ่มพลังแผ่นดินต่อสู้ยาเสพติด และคณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน (หมู่บ้าน) กลุ่มเหล่านี้มีความสำคัญและเข้มแข็งมาก ซึ่งกลุ่มพลังมวลชนเหล่านี้จะเป็นตัวแทนประชาชน ในการดำเนินงานเป็นหมู่บ้าน สร้างสุขภาพต่อไป

### การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

#### 1. ความหมายของการออกกำลังกาย

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2547, หน้า 11) ได้กล่าวถึงและอ้างจาก สำนักงานสถิติแห่งชาติ และได้อธิบาย การออกกำลังกาย นั้น หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก เป็นต้น (ยกเว้นการเคลื่อนไหวในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน) นอกจากนี้สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2547, หน้า 17) ได้ให้สาระสำคัญ การขยับกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย คือการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย แต่ การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบมีแผนและมุ่งในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

สมชาย ลีทองอิน (2547, หน้า 3) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่อยู่ในชีวิตประจำวัน แต่ต้องทำให้บ่อยขึ้นนานขึ้น รู้สึกเหนื่อยพอประมาณ แต่ถ้าต้องการให้ร่างกายมีสมรรถภาพดี ก็ต้องเคลื่อนไหวร่างกายแบบมีแผนและหนักขึ้นตามกิจกรรมที่ใจชอบจนรู้สึกเหนื่อยพอประมาณเป็นอย่างน้อย

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2546, หน้า 93–100) ได้อธิบายการออกกำลังกายนั้นเป็นกิจกรรมที่เกิดจากการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายซ้ำๆ กัน นานพอให้อัตราเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นการบริหารปอดหัวใจ กล้ามเนื้อและข้อต่อให้แข็งแรงขึ้น ทำให้มีสุขภาพดี ช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังและทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค แต่การไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อย จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมลงตามสภาพอายุที่เพิ่มมากขึ้น และมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งลำไส้และภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วนหรือไขข้อเสื่อม ดังนั้น ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง

เจริญทัศน์ จินตนเสรี (2542, หน้า 3) ได้อธิบายการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ กิจกรรมใช้ร่างกายที่ต้องมีหลัก 3 ประการ คือ

**ความหนัก :** 50 – 80% ของความสามารถสูงสุด (สมรรถภาพการใช้ Oxygen สูงสุด) ของชีพจรเต้นเพิ่มขึ้น เมื่อมีการออกกำลังกาย

**ความนาน :** 20 นาทีขึ้นไป

**ความบ่อย :** 3-7 ครั้งต่อสัปดาห์

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2547, หน้า 34) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือการเดินแอโรบิก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สามารถปรับความหนักเบา ได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน เป็นการบริหารกายประกอบดนตรีที่สนุกสนาน ผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้นกับการเดินรำ มีขั้นตอนสำคัญ 4 ช่วง คือ การอบอุ่นร่างกาย (Warm) ใช้เวลา 5 – 7 นาที การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลา 5 – 7 นาที ช่วงแอโรบิก (Aerobic workout) ใช้เวลา 20 – 40 นาที และช่วงผ่อนคลายหรือลดงานเพื่อเปลี่ยนสภาพ (Warm down) ใช้เวลา 5 – 10 นาที

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่ดี ที่สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2547, หน้า 35) ได้อธิบายว่า องค์ประกอบที่สำคัญในการจัดโปรแกรมออกกำลังกายที่ดีนั้น ต้องคำนึงถึง ความหนัก (Intensity) ความนาน (Time) และความบ่อย (Frequency)

## 2. หลักของการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

กรมอนามัย (2543, หน้า 13–14) ได้อธิบายการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย (Physical Activity) ไว้ว่า เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ที่บริเวณแขน ขาและหลัง ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก (Basal Level) ซึ่งการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมีผลทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในทันที เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น และในระยะยาวทำให้ร่างกายปรับตัวและส่งผลต่อสุขภาพในด้านบวก

ดังนั้น การเคลื่อนไหวออกกำลังกายมีบทบาทต่อสุขภาพ 3 ประการ คือ

2.1 การป้องกันโรค (Disease/Illness Prevention) การเคลื่อนไหวออกกำลังอย่างสม่ำเสมอและความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายช่วยลดความเสี่ยง และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง (Chronic Diseases) ที่สำคัญ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ในผู้ใหญ่ ความอ้วน ปวดหลัง ฯลฯ

2.2 การรักษาโรค (Disease/Illness Treatment) การเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยเฉพาะโรคหรืออาการที่เกิดจากการขาดเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายน้อย

2.3 การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการในการเพิ่มสมรรถนะและศักยภาพของบุคคลในการบรรลุสุขภาพที่ดี การเคลื่อนไหวออกกำลังกายและความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและความสุขสบาย ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง ทำให้ดูดีขึ้น (Look good) รู้สึกดี (Feel good) และมีความเพลิดเพลินในชีวิต (Enjoy life)

กรมอนามัย (2547, หน้า 4-5) ได้แบ่งการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical Activity) ตามบริบทที่เกิดขึ้นเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. การทำงานประกอบอาชีพ (Occupational activity) เช่น หาบขนมขาย ชนของ ถีบสามล้อ เกียวข้าว ฯลฯ
2. การทำงานบ้าน/งานสวน/งานสนาม (Household activity) เช่น เช็ดถูกระจก ล้างขัดพื้น ถูบ้าน เก็บดอกไม้ ตัดกิ่งไม้ ดายหญ้า ฯลฯ
3. การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังที่หนึ่ง (Transportation activity) เช่น เดินไปทำงาน ถีบจักรยานไปทำงาน เดินไปทำธุระ เดินขึ้นบันได ฯลฯ

4. การทำกิจกรรมในเวลาว่าง (Leisure time activity) สามารถแบ่งย่อยได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่

4.1 การทำกิจกรรมนันทนาการ (Recreational activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ถีบจักรยาน วาดน้ำ สีลวด รำมวยจีน เล่นโยคะ ฯลฯ

4.2 การแข่งขันกีฬา (Competitive sports) เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เตตตะกร้อ วอลเลย์บอล ฯลฯ

4.3 การออกกำลังกายหรือฝึกฝนร่างกาย (Exercise/Exercise Training) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกสร้างขึ้นอย่างมีแบบแผน กระทำซ้ำๆ และมีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากกว่า เช่น การเดินช้า การวิ่ง วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก วาดน้ำ กระโดดเชือก กระเชียงเรือ เล่นกีฬาประเภทฝึกความอดทน ฯลฯ ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก (Vigorous Physical Activity) คือ การทำกิจกรรมที่จะต้องออกแรง

### 3. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจและปอดทำงานดีขึ้น จะช่วยการป้องกันโรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง

2. ร่างกายมีความอดทน แข็งแรง กระฉับกระเฉง ทำงานได้นานโดยไม่เหนื่อย

3. ช่วยป้องกันโรคกระดูกผุ ข้อเสื่อม และยังทำให้กระดูก ข้อ เอ็นแข็งแรง

4. ช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยให้นอนหลับดีขึ้น

5. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

6. ช่วยชะลอความชราที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติ

7. ช่วยรูปร่างดีขึ้น และมีความเชื่อมั่นสูง

สรุป การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี จะต้องส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนหรือการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันสะสมความนานอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และ 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อเกิดประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคได้

## ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

### 1. การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน หมายถึง การจัดกิจกรรมให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ที่มีแผนปฏิบัติประจำ 3-5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นวิธีออกกำลังกายเพื่อความเข้มข้นและทนทานของกล้ามเนื้อ ใช้เวลานานต่อเนื่อง 20-30 นาทีต่อวัน หรือถ้าออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของหัวใจและปอด ใช้เวลานาน 20-60 นาทีต่อวัน ด้วยความหนัก หรือเหนื่อยในระดับปานกลาง โดยสังเกตว่าหายใจแรงขึ้นแต่ไม่เหนื่อยจนหอบ ยังพูดกับคนข้างเคียงรู้เรื่องหรืออยู่ในเกณฑ์การเต้นของหัวใจต่อนาทีเท่ากับ 170 ลบด้วยอายุ เช่น คนอายุ 40 ปี ควรออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับ 170 - 40 ปี จะได้เท่ากับ 130 ครั้งต่อนาที เป็นต้น

การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน เช่น การเดินเร็ว ๆ การวิ่ง การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิค การเดินรำ การเล่นกีฬา การบริหารร่างกายในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ รำมวยจีน การรำไทเก๊ก ซี่ง เป็นต้น การออกกำลังกายทุกวิธีมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ดังนั้นควรเลือกวิธีการออกกำลังกายตามความชอบและความถนัดที่เหมาะสมกับวัย และจะต้องปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอ มีความหนักและนาน ซึ่งจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายดังนี้ คือ ร่างกายแข็งแรง รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง รูปร่างดี ช่วยลดความอ้วน นอนหลับสบาย การขับถ่ายดี ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย ช่วยยืดอายุให้ยาว จิตใจแจ่มใส คลายความเครียด เสริมบุคลิกภาพที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่นในสังคม นอกจากนั้น กรมอนามัย (2543, หน้า 36-37) ได้อธิบาย การออกกำลังกายแบบมีแผน เป็นการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน โดยฝึกออกกำลังกาย (Exercise Training) อย่างเป็นแบบแผนซ้ำ ๆ ในเวลาว่างเพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงหรือสมรรถภาพและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งวิทยาลัยกีฬาเวชศาสตร์แห่งอเมริกาแนะนำ บนพื้นฐานของการใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ได้แก่

**ความบ่อย (Frequency)** คือ 3-5 วันต่อสัปดาห์ ถ้าความแรงระดับปานกลางใช้เวลา 5 วัน ถ้าระดับหนักใช้เวลา 3 วัน

**ความแรง (Intensity)** คือ 55-65 % ของอัตราเต้นของหัวใจสูงสุด (220 ลบด้วย อายุ เท่ากับจำนวนครั้งการเต้นของหัวใจต่อหนึ่งนาที เช่น 220-อายุ 40 = 180 ครั้งต่อนาที

**ระยะเวลา (Duration)** คือ 20-60 นาที แบบต่อเนื่องหรือเป็นช่วง ๆ (สั้นที่สุด 8-10 นาที สะสมทั้งวัน) ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความแรง ถ้าความแรงระดับปานกลาง หรือต่ำ ต้องใช้เวลานานอย่างน้อย 30 นาที หรือมากกว่า ถ้าผู้ใช้ความแรงระดับหนักหรือฝึกฝนเป็นนักกีฬา ควรทำอย่างน้อย 20 นาที 3 วันต่อสัปดาห์

**ประเภท (Mode)** ที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เคลื่อนไหวเป็นจังหวะอย่างต่อเนื่อง และใช้ออกซิเจน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ วิ่งแข่ง ปั่นจักรยาน เดินแอโรบิก กระโดดเชือก พายเรือ เดินขึ้นบันได ว่ายน้ำ เล่นกีฬาที่ต้องใช้ความอดทน เป็นต้น

## 2. การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน หมายถึง การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงสะสมความนานอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน มีรูปแบบต่างๆ ดังนี้

4.1 การเคลื่อนไหวออกแรงจากการทำงานบ้าน เช่น การเดินขึ้น – ลงบันได การกวาดหรือคราดกิ่งไม้ใบไม้ การล้างรถ เช็ดกระจก การซักผ้าขี้ผ้า รีดผ้า เป็นต้น

4.2 การเคลื่อนไหวออกแรงจากการประกอบอาชีพ เช่น การทำสวน การทำประมง การตีบสามล้อ การก่อสร้าง การยกหรือแบกของ เดินส่งของหรือเดินขายของ เป็นต้น

การออกแรงในชีวิตประจำวัน หรือการเคลื่อนไหวออกกำลังภายในชีวิตประจำวัน (Lifestyle Physical Activity) เช่น การทำงานบ้าน งานในอาชีพหรือกิจกรรมนันทนาการ ต้องสะสมความนานรวมกันอย่างน้อย 30 นาทีในแต่ละวัน ซึ่งอาจออกแรงครั้งละ 10 นาที 3 ครั้ง หรือ 15 นาที 2 ครั้งก็ได้ ให้มีการใช้พลังงานเฉลี่ย 150 แคลอรีต่อวัน สำหรับผู้ใหญ่ทุกๆ ไปจะต้องให้มีความแรงระดับปานกลาง เช่น การเดินเร็วให้ได้ 2-3 กิโลเมตร ภายใน 30 นาที การทำงานในอาชีพโดยมีความเหนื่อยในระดับปานกลาง (พอพูดได้) หลังเสร็จงานควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น การบิดลำตัวซ้าย – ขวา เหยียดแขนขึ้น เหนือศีรษะและก้มตัวให้มือแตะพื้น (ควรย่อเข่าเล็กน้อย) หรือที่เราเรียกกันว่า “บิดขี้เกียจ” การกระทำดังกล่าว เป็นการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้หายปวด หายเมื่อยและรู้สึกดีขึ้น แต่ดำเนินการจะพัฒนาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง สามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ควรออกกำลังกายเป็นแบบแผน

ตาราง 1 ตัวอย่างการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับปานกลาง

กิจกรรมการเคลื่อนไหว	ระยะเวลา(นาที)
ล้างและเช็ดรถยนต์	45-60 นาที เบาล ใช้เวลานาน
เช็ดถูบ้าน	45-60 นาที
เล่นวอลเลย์บอล	45 นาที
ทำสวน ขุดดิน	30-45 นาที
หมุนล้อรถเข็นขณะนั่งในรถเข็น	30-40 นาที
เดิน 2.8 กิโลเมตร	35 นาที
ชู้ตลูกบาสเกตบอล	30 นาที
ขี่จักรยาน 8 กิโลเมตร	30 นาที
เดินรำในจังหวะเร็ว	30 นาที
ควาดหญ้า โกยหญ้า กวาดหญ้า	30 นาที
เดิน 3.2 กิโลเมตร	30 นาที
ออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำ	30 นาที
ว่ายน้ำ	30 นาที
เล่นบาสเกตบอลล้อเข็น (ผู้พิการ)	20 นาที
เล่นบาสเกตบอล	15-20 นาที
ขี่จักรยาน 6.4 กิโลเมตร	15 นาที
กระโดดเชือก	15 นาที
วิ่ง 2.4 กิโลเมตร	15 นาที
เดินขึ้นบันได	15 นาที

ที่มา : (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2545, หน้า 31)

ดังนั้น การออกกำลังกายที่จะมีผลดีต่อสุขภาพนั้น จะต้องทำให้พอเหมาะแก่วัย เพศ และสภาพของร่างกาย ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงพระดำรัสว่า "การออกกำลังกายนั้น ทำน้อยเกินไปร่างกายและจิตใจก็เฉา และทำมากเกินไปร่างกายและจิตใจก็ช้ำ" ร่างกายของท่านจะฟิต (Fit) อยู่เสมอ ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องพอดีและสม่ำเสมอ

### การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแต่ละวัย (Physical Activity in Age Group)

สมรรถภาพหรือการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย จะเพิ่มขึ้นระหว่างวัยเด็ก และสูงสุดในช่วงอายุ ระหว่าง 25–30 ปี เมื่ออายุมากขึ้นสมรรถภาพจะเสื่อมถอยลง ถ้ามีการเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ สมรรถภาพหรือการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายจะดีกว่า ผู้ที่ไม่เคลื่อนไหวออกกำลังกายในช่วงวัยเดียวกัน ถึงร้อยละ 25

กรมอนามัย (2543, หน้า 51) ได้ให้ข้อแนะนำการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย แต่ละวัย ที่ได้จากความเห็นของผู้เชี่ยวชาญของสถาบันต่างๆ ในสหรัฐอเมริกาให้ความเห็นร่วมกันว่า

1. ทุกคนควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับความสามารถ ความสนใจ ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ควรหนักหน่วงหรือรุนแรง
2. ทุกคนควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทความทนทาน (แอโรบิก) อย่างน้อยด้วยความแรงระดับปานกลาง สะสมรวมกันทั้งวันอย่างน้อย 30 นาที ต่อเนื่องหรือเป็นช่วงสั้นๆ 8–10 นาทีทุกวันหรือเกือบทุกวันในแต่ละสัปดาห์ ทั้งนี้ รวมถึง การเคลื่อนไหวออกกำลังกายในงานอาชีพ กิจกรรมเวลาว่างหรือการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน
3. ประโยชน์ต่อสุขภาพและสมรรถนะของระบบต่างๆ ภายในร่างกายจะเพิ่มขึ้น ถ้าใช้เวลาในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้น แต่ไม่หนักหรือมากเกินไป เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
4. ผู้ไม่ค่อยเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ถ้าจะเริ่ม ควรเคลื่อนไหวช่วงสั้นๆ ซ้ำๆ เบาๆ ให้ร่างกายปรับตัวและเพิ่มขึ้นตามความต้องการ
5. ผู้มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับอาการของโรค
6. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรทำสัปดาห์ละ 2 ครั้งอย่างน้อย 8–10 ท่า เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ของขา ลำตัว แขน และไหล่ ใน 1 เซ็ตแต่ละท่า ๆ ละ 8–12 ครั้ง
7. เพิ่มเติมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มัดใหญ่ๆ ตามความต้องการอย่างน้อย 2 - 3 วันต่อสัปดาห์

สรุป ผู้ประสงค์จะออกกำลังกายแต่ละวัย ต้องการการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใด ควรคำนึงถึงสภาวะร่างกายทางสุขภาพ ความสามารถ ความต้องการหรือความสนใจ จะเป็นที่ เป็นแบบแผนหรือการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันตามวัยของตนเอง รายละเอียดแตกต่างกัน แต่หลักการใหญ่ๆ ย่อมเหมือนกัน

การศึกษาวิจัย การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ที่ต้องการพัฒนาการออกกำลังกายในกลุ่มเป้าหมาย ของกลุ่มเยาวชน กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มวัยผู้สูงอายุ จึงขอเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องดังนี้

### การออกกำลังกายในกลุ่มวัยเยาวชน

กลุ่มเยาวชนจะมีการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าผู้ใหญ่อยู่แล้ว แต่เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายควรสนับสนุนให้เยาวชนได้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายตามสภาพความต้องการ แต่เนื่องจากเยาวชนที่ตัวใหญ่หรือแข็งแรงเพียงใด ระบบโครงสร้าง สรีระวิทยา และสภาพจิตใจ ยังเจริญไม่เต็มที่ ดังนั้น การจัดโปรแกรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายต้องคำนึงถึงสภาพความเป็นจริง ดังต่อไปนี้ด้วย คือความปลอดภัย (Safety) ในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของเด็กหรือเยาวชน เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรใส่ใจอย่างยิ่ง หากมีการใช้กำลังมากเกินไป (Overuse Syndrome) หรือการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา อาจมีผลกระทบต่อการเรียนรู้เติบโตได้ เช่น การวิ่งระยะไกลเกิน 10 กิโลเมตร การชกมวย เป็นต้น การเคลื่อนไหวออกกำลังกายของเด็กหรือเยาวชน คือ การเล่น (Play) มากกว่าการฝึกออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (Exercise) ควรให้โอกาสได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวที่สนุกและชอบ ที่สอดคล้องกับทักษะของเด็กที่มีการเรียนรู้ และปรับให้เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคน หรือได้ร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งที่มีการแข่งขันและไม่แข่งขัน สำหรับพ่อแม่ และผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีในเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย ในโรงเรียนควรมีหลักสูตรพลศึกษาและสุขศึกษา พัฒนาความรู้ ทักษะ และทักษะในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายรวมทั้งพฤติกรรมที่เอื้อต่อสุขภาพให้แก่เด็กและเยาวชน ควรเน้นมากขึ้นในกิจกรรมที่เด็กและเยาวชน ซึ่งสามารถทำต่อไปได้ตลอดชีวิต เช่น การเดิน การเดินร่า ฯลฯ และต้องให้โอกาสหรือจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะที่จะนำไปสู่การเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้น แต่อย่าใช้การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการทำโทษเด็ก

### การออกกำลังกายในกลุ่มวัยทำงาน

การเคลื่อนไหวออกกำลังกายของคนวัยทำงานนั้น นอกจากสภาวะสุขภาพ ความต้องการ ความสนใจแล้ว ควรพิจารณาเวลาที่มีลักษณะงานในอาชีพด้วย ซึ่งอาจแบ่งตามลักษณะของการออกแรงเพื่อทำงานเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มแรก คือ กลุ่มที่ทำงานสบายที่ออกแรงเพียงเล็กน้อย เช่น ยืนหรือนั่งทำงาน จะไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมาก อันได้แก่ คนที่ทำงานในสำนักงาน คนงานที่ยี่: หรือนั่งทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ฯลฯ

กลุ่มที่สอง คือกลุ่มที่ออกแรงทำงานเคลื่อนไหวร่างกายมาก ที่ออกแรงในการทำงาน เช่น กรรมกรแบกหาม ชาวนา ชาวไร่ ฯลฯ

1. กลุ่มที่ทำงานสบาย คนกลุ่มนี้จะมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อย ควรออกกำลังกายประเภทฝึกความทนทานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิตหรือแบบแอโรบิก ให้มีการใช้พลังงาน 150 แคลอรีต่อวัน หรือ 1,000 แคลอรีต่อสัปดาห์ โดยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันให้มี

การเคลื่อนไหวออกแรงมากขึ้น เช่น การเดินแทนการใช้รถ ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ดัดหญ้า ทำสวน ทำงานบ้าน ฯลฯ ให้มีความแรงระดับปานกลางเท่ากับการเดินเร็วๆ 2.4-3.2 กิโลเมตร ในครึ่งชั่วโมง หรือออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนแน่นอน เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ กายบริหารแบบต่อเนื่อง กระโดดเชือกหรือเล่นกีฬา ฯลฯ และเพิ่มเติมด้วยการยืดเหยียด กล้ามเนื้อบ่อยๆ รวมทั้งการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตามความจำเป็น และควรอย่างยิ่งที่ ต้องออกกำลังกายให้มากเพื่อเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

2. กลุ่มที่ออกกำลังกายทำงานหนัก เนื่องจากการออกแรงทำงานย่อมเกิดประโยชน์ต่อ สุขภาพยิ่งการทำงานหนัก เช่น ยก แบกของ หัวของหนัก 9 กิโลกรัม (20 ปอนด์) หรือมากกว่า เป็นเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือการออกแรงเคลื่อนย้ายสิ่งของ (ไม่จำกัดขนาด) จากที่หนึ่ง ไปยังที่หนึ่ง โดยไม่ใช่เครื่องทุ่นแรง ดังนั้น การออกแรงทำงานเพื่อประกอบอาชีพ ที่มีลักษณะ เป็นประจำในแต่ละวัน ซึ่งมากกว่า 1 ชั่วโมงนั้น น่าจะใช้พลังงานไม่น้อยกว่า 150 แคลอรีในแต่ละ วันน่าจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งนี้ไม่รวมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอื่นๆ ที่มีการ ทำงานเคลื่อนไหว แขนขาอย่างต่อเนื่อง และออกแรงดัน ดึง ยก คล้ายกับการฝึกความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ มีลักษณะท่าทางที่ท่าซ้ำๆ หรืออยู่ในท่าหนึ่งนานเกินไปและซ้ำเกือบทุกวัน หรือ ทำผิดท่าทาง จนเกิดการบาดเจ็บสะสม ของระบบกล้ามเนื้อ และโครงร่าง มีปัญหาด้านความ อ่อนตัว การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อจึงมีความสำคัญและจำเป็น หาก มีเวลาสามารถเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนได้ จะช่วยผ่อนคลายและเป็นประโยชน์ ต่อสุขภาพมากขึ้น

การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ

ผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปี จัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีปัญหาจากภาวะทุพพลภาพและ การพึ่งพิง ในภาวะเหล่านี้ส่วนหนึ่งสามารถดำเนินการป้องกัน และแก้ไขได้โดยให้ผู้มีวัยสูงอายุ นี้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ชีวิตที่ดีมีคุณภาพชีวิตที่ยืนยาว แต่การเคลื่อนไหว ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะต้องระมัดระวังมากด้วย เพราะอาจเกิดอันตรายแก่ผู้สูงอายุได้ เนื่องจากกระดูกมีแนวโน้มที่จะแตกหักง่าย โดยเฉพาะในผู้หญิงกล้ามเนื้อและมวลกล้ามเนื้อลดลง ปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ช้าลง เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ยึดติด แน่นมากขึ้น และเส้นเอ็นมี ความยืดตัวลดลง ช่วงของการเคลื่อนไหวค่อนข้างจำกัด นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงโรคประจำตัวหรือ ภาวะของการเป็นโรคที่ซ่อนเร้นอยู่ของตนเอง

ดังนั้น การออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ โดยการออกแรงเคลื่อนไหว ออกกำลังกายประเภทฝึกความอดทน และการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีดังนี้

การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ประเภทฝึกความอดทน หรือแอโรบิก ด้วยความแรงระดับเบาถึงปานกลาง ในวิถีชีวิตหรือที่เป็นแบบแผนพอเพียงต่อสุขภาพที่เหมาะสมจะสามารถลดความดันโลหิตได้ด้วย และในระยะยาวช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายในด้านต่างๆ กิจกรรมที่ควรฝึกความอดทน เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ออกกำลังกายในน้ำ ว่ายน้ำ รำมวยจีน หรือกิจกรรมในวิถีชีวิตอื่นๆ ฯลฯ ถ้าร่างกายมีการปรับตัวและฝึกฝนได้ดีก็สามารถวิ่งได้ หรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนักขึ้น ดังนั้น ควรเริ่มต้นการเคลื่อนไหวเบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลา จนร่างกายปรับตัวได้ จึงค่อยๆ เพิ่มความแรง เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะทำให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้คล่องขึ้น เป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเสื่อมและความอ่อนตัวไม่ดี การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยพัฒนาข้อต่อและความอ่อนตัวให้ดีขึ้นได้ ทำให้สามารถเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทแอโรบิก ได้ดีขึ้น สำหรับการฝึกความอ่อนตัวของผู้สูงอายุ ควรใช้การยืดเหยียดแบบหยุดค้างไว้ และก่อนการยืดเหยียดควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทแอโรบิกเบาๆ ก่อน เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิตและอุณหภูมิร่างกาย จะทำให้การยืดเหยียดมีประสิทธิภาพมากขึ้น และอย่ายืดเหยียดเกินกว่าช่วงของการเคลื่อนไหวที่เริ่มรู้สึกเจ็บ

สรุป การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแต่ละวัยขึ้นอยู่กับระดับสมรรถภาพเริ่มต้นของภาวะสุขภาพ อายุ ความต้องการและความสนใจ หลักการหรือข้อแนะนำการเคลื่อนไหวออกกำลังกายในองค์ประกอบต่างๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในแต่ละวัยได้

วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีขั้นตอนเปรียบเสมือนรถยนต์ จะมีระยะการออกตัว ระยะการขับ และระยะการผ่อน การออกกำลังกายก็เหมือนกันต้องมีระยะการอบอุ่นร่างกาย ระยะการฝึกฝน และระยะผ่อนคลายร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรมีการฝึกตามขั้นตอน ดังนี้

ตาราง 2 การฝึกการออกกำลังกายตามขั้นตอนและกิจกรรม

ลำดับ	ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อัตราการเต้น ของหัวใจ	ระยะเวลา
1	อบอุ่น ร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย ปรับการทำงานของ กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น หัวใจ ปอด และระบบ ไหลเวียนเลือด	เดินเร็ว กายบริหาร หรือการเคลื่อนไหว ที่ช้าและค่อยๆ เพิ่ม ความเร็วขึ้นและยืด เหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และปรับความอ่อนตัว ของข้อต่อ	ปกติ 100 ครั้งต่อนาที	5-10 นาที
2	ฝึกฝน หรือ ช่วง แอโรบิก	เพื่อให้เกิดความ อดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียน โลหิตหรือฝึกการ ทำงานของหัวใจ	เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินแอโรบิก ไทเก๊ก ซิทกิง เล่นกีฬา ฯลฯ	120-130 ครั้งต่อนาที	20-60 นาที
3	ผ่อนคลาย ร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของ ร่างกาย ในช่วง ฝึกที่ทำงานเกินปกติ ให้เข้าสู่ภาวะปกติ	เดิน กายบริหาร หรือ เคลื่อนไหวให้ช้าลง และ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ	100 - ปกติ	5-10 นาที

ที่มา : (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2547, หน้า 33)

ปัจจุบันได้มีการศึกษาถึงการออกกำลังกายแนวใหม่ เพื่อเป็นการปรับให้เข้ากับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน พบว่า การทำงานที่มีการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายในสถานทำงานอาชีพ หรืองานอดิเรกก็สามารถส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้ควรเป็นการเคลื่อนไหวออกกำลัง ที่ทำให้เกิดความเหนื่อยในระดับปานกลาง (55-69% Maximum Hart rate) และทำแต่ละครั้งนาน 8-10 นาที รวมทั้งวันควรให้ได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ซึ่งจะสามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อความแข็งแรงให้แก่หัวใจได้ กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ การ

เดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟท์ เดินมากขึ้นขณะทำงานหรือระหว่างเดินทางไปทำงาน หรือการกวาดบ้านถูบ้าน ซักผ้า ซูดิน การปลูกต้นไม้ เป็นต้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตาราง 3 กิจกรรมและระยะเวลาการออกกำลังกายใหม่

กิจกรรมงานบ้าน / อาชีพ / งานอดิเรก	ระยะเวลาที่ควรใช้
1. เช็ดถูบ้าน	40-60 นาที
2. ซักผ้าด้วยมือ	45-60 นาที
3. ล้าง เช็ด ขัดรถยนต์	45-60 นาที
4. ทำสวน ซูดิน	20-45 นาที
5. หมุนล้อรถเข็นขณะนั่งรถเข็น	30-45 นาที
6. คราดหญ้า โกวหญ้า กวาดหญ้า	30-40 นาที
7. เดินขึ้นบันได	15 นาที

ที่มา : (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543, หน้า 36)

ในปัจจุบันประชาชนมีความสนใจและนิยมการออกกำลังกายกันมากและมีหลายประเภท ๆ ที่ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2545, หน้า 25-26) แนะนำให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติที่นับว่ามีประโยชน์มาก ได้แก่

1. เดิน 4-5 ไมล์ต่อชั่วโมง (6-8 กิโลเมตรต่อชั่วโมง)
2. วิ่งเหยาะ 5 ไมล์ต่อชั่วโมง (8 กิโลเมตรต่อชั่วโมง)
3. วิ่ง 5.5-8 ไมล์ต่อชั่วโมง (9-12 กิโลเมตรต่อชั่วโมง)
4. ถีบจักรยาน 13 ไมล์ต่อชั่วโมง (20 กิโลเมตรต่อชั่วโมง)

สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยออกกำลังกาย ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายไปพร้อมกับงานกิจวัตรที่ปฏิบัติประจำวัน โดยเริ่มทำทีละน้อย และเพิ่มขึ้นจนถึงระดับที่มีประโยชน์แก่หัวใจ กิจวัตรประจำวัน ได้แก่ เดินไปทำงานวันละ 2 กิโลเมตร ในเวลา 15 นาที หรือเดินขึ้นบันไดตึก 4 ชั้น วันละ 45 นาที หรือจะใช้หลักการบริหารขั้นต้น ให้เดินในระยะทาง 2 กิโลเมตร ด้วยความเร็วพอสบาย ให้ได้เวลา 30 นาที และควรเพิ่มอัตราความเร็วขึ้นแบบช้าๆ ถ้าต้องการจะวิ่งเหยาะๆ ควรมีระยะทาง 2 กิโลเมตร วิ่งไป - กลับ แล้วจับเวลาวิ่ง เพิ่มความเร็ววันละ 1 นาที จนวิ่งได้ภายใน

เวลา 30 นาที และรักษาอัตราความเร็วไว้ให้ได้ทุกๆ วัน ซึ่งมูลนิธิโรคหัวใจแห่งประเทศไทยได้แนะนำว่า สุขภาพดีต้องมีการออกกำลังกาย ได้แสดงตัวอย่างการออกกำลังกาย ไว้ ดังนี้

ตาราง 4 ตัวอย่างการออกกำลังกาย

หัวข้อเรื่อง	สำหรับผู้เริ่มออกกำลังกายใหม่	สำหรับผู้เคยออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ	สำหรับผู้ออกกำลังกายประจำ
ความประสงค์	ลดปัจจัยเสี่ยงของโรค เพิ่มชีวิตชีวา	ต้องการให้ออกกำลังกายให้ได้พัฒนาหัวใจ	ต้องการผลต่อสุขภาพ จัดกลุ่มฝึกหัด
กิจกรรม	เดิน 1,000 ก้าว วิ่งเหยาะๆ ขึ้นบันได 4-7 ชั้น สีสลาร่วมวัยจีน	ออกกำลังกายตามจังหวะ จัดกลุ่มออกกำลังกายตามถนัด	
ระดับความแรง	ปานกลาง	ปานกลางถึงเต็มที่	เต็มกำลัง
ระดับอัตราชีพจร	40 - 60%	50 - 65%	65 - 85%
แบบแผน	เริ่ม - เร่ง - ชะลอ เร่งคงที่สม่ำเสมอ	เริ่ม - เร่ง - ชะลอ เร่งเพิ่มเป็นระยะ	เริ่ม - เร่ง - รุด - ชะลอ
ระยะเวลา	15-20 นาทีหรือสะสม 30 นาทีต่อวัน	20-60 นาทีต่อเนื่อง	30-60 นาทีต่อเนื่อง
ความถี่	5-7 วันต่อสัปดาห์	น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์และเพิ่มขึ้น 1 วันต่อสัปดาห์	3-5 วันต่อสัปดาห์ คงระดับสม่ำเสมอ
การจับชีพจร	จับชีพจรที่ขอกคอใน 10 วินาที	จับชีพจรก่อนและหลังออกกำลังกาย	จับชีพจรก่อนและหลังออกกำลังกาย

ที่มา : (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2545, หน้า 26)

การออกกำลังกายตามตารางตัวอย่างแล้วจะทราบอย่างไรว่าสุขภาพแข็งแรง ซึ่ง เสก อักษรานุเคราะห์ (2545, หน้า 5, 9) ได้อธิบายเครื่องบ่งชี้ที่วัดความเข้มแข็งของหัวใจด้วยวิธีง่ายๆ คือ การจับชีพจรขณะพัก (ดีที่สุดคือตอนตื่นนอน)

สำหรับผู้ชายวัยหนุ่ม ซีพจรควรอยู่ระหว่าง 60-70 ครั้งต่อนาที ผู้หญิงวัยสาว ซีพจรควรอยู่ระหว่าง 65-75 ครั้งต่อนาที และในผู้สูงอายุซีพจรจะสูง โดยผู้ชายไม่ควรเกิน 75 ครั้งต่อนาที และผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 ครั้งต่อนาที หากมีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกไปสักพัก ซีพจรขณะพักจะลดลงไปเรื่อยๆ ตามสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ฉะนั้น ซีพจรขณะพักยิ่งต่ำเท่าไร ร่างกายจะฟิตเท่านั้น

ในทางการแพทย์ระบุว่า การออกกำลังกายแรงขึ้นเท่าใด ซีพจรจะเร็วขึ้นเท่านั้น ซีพจรจึงเป็นหน่วยวัดความเข้มแข็งของการออกกำลังกาย ดังนี้:

ในขณะที่ตื่นนอนยังไม่ลุกจากเตียงให้จับซีพจรของตัวเองเป็น ซีพจรขณะพัก สมมติว่า นาย ก. จับซีพจรได้ 60 ครั้งต่อนาที ซึ่งเทียบค่าของการออกกำลังกายเท่ากับ 0% ดังนั้น นาย ก. เมื่อมีซีพจร 60 ครั้งต่อนาทีเท่ากับออกกำลังกาย 0%

สมาคมแพทย์โรคหัวใจของอเมริกาคำหนดให้มนุษย์มีซีพจรสูงสุด 220 ครั้งต่อนาที ในผู้ใหญ่จะทนซีพจรได้เพียง 220 - อายุขณะนั้น สมมติ นาย ก. อายุ 50 ปี นาย ก. ออกกำลังกาย 100% ซีพจรจะเดินถึง 220 - 50 เท่ากับ 170 ครั้งต่อนาที

ถ้า นาย ก. ออกแรง 100% ซีพจร นาย ก. จะเพิ่มขึ้น 170 - 60 เท่ากับ 110 ครั้งต่อนาที ถ้าต้องการให้นาย ก. ออกแรง 60% ซีพจรต้องเพิ่มขึ้น เท่ากับ 110 คูณด้วย 60หารด้วย 100 เท่ากับ 66 ครั้งต่อนาที ขณะที่ นาย ก. ออกแรง 60% ซีพจร นาย ก. จะเดินเท่ากับซีพจรขณะพักบวกด้วย 66 เท่ากับ  $60 + 66 = 126$  ครั้งต่อนาที หรือถ้าต้องการให้ นาย ก. ออกแรง 50% ซีพจร นาย ก. จะเพิ่มขึ้นเท่ากับ 110 คูณด้วย 50หารด้วย 100 เท่ากับ 55 ครั้งต่อนาที ซีพจร นาย ก. จะเดินเท่ากับ  $60 + 55 = 115$  ครั้งต่อนาที

ฉะนั้น นาย ก. จะออกกำลังกายวิธีใดก็ตาม ถ้าซีพจรเดินถึง 115 ครั้งต่อนาทีแสดงว่า นาย ก. ออกแรง 50% แล้ว หัวใจเข้มแข็งและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**สรุป การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ** หมายถึง การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา ลำตัว แขนให้มีการเคลื่อนไหวที่เร็วขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นหรือเหนื่อยขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 20-60 นาที แล้วแต่ความเหนื่อยนั้นมากหรือน้อย ถ้าเหนื่อยมากก็ใช้เวลาน้อย แต่ถ้าเหนื่อยน้อยก็ใช้เวลามากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย คือมีการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดความแข็งแรงอดทนของการทำงานของปอด หัวใจ ระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น ข้อต่อ และส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรงเพิ่มความต้านทานของการเกิดโรค ช่วยลดโอกาสเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน ไขมันในเลือด ฯลฯ จึงได้แนะนำให้ทุกคนควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายสะสมครั้งละ 10 นาที ให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ด้วยความแรงระดับปานกลาง ซึ่งใช้เป็น

แนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การวิจัยครั้งนี้ ซึ่งหมายถึง การออกกำลังกาย ที่เป็นแบบแผน และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ทุกคนมีทางเลือก มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวออกแรงมากขึ้น จากความคิดเดิมที่เข้าใจว่า ต้องออกกำลังกาย ที่หนักๆ หรือเป็น แบบแผนอย่างเดียว ไปสู่การออกกำลังกายที่เบากว่า สู่ออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ที่ไม่เป็นแบบแผนก็ได้ ทำแบบสะสมเป็นช่วงๆ หรือต่อเนื่อง ตามความชอบและความจำเป็น ทำให้ เวลา สถานที่และอุปกรณ์ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของคนนั้นแต่ให้ออกแรงชีพจร เพิ่มขึ้น 50% ก็พอเพียงพอต่อการสร้างเสริมสุขภาพแล้ว

### กิจกรรมชมรมเพื่อสร้างสุขภาพ

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามคำว่า “สุขภาพ” ดังนี้ Health is a state of complete physical mental and social well-being not merely an absence of diseases and infinity ซึ่ง แปลว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิตและทางสังคม ไม่ใช่เพียงการ ปราศจากโรคเท่านั้น

ประเวศ วะสี (2545, หน้า 9) ได้ให้ความหมาย “สุขภาพ” หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกายหรือทางวัตถุ ย่อมหมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจ พอเพียง มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

อำพล จินดาวัฒนะ (2546, หน้า 117-118) ได้ให้ความหมาย “สุขภาพ” ดังนี้ “... สุขภาพเป็นเรื่องกว้าง เชื่อมโยงเป็นองค์รวม หมายถึง สภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและ ทางจิตวิญญาณ เป็นเรื่องวิถีชีวิต ความถูกต้อง ความพอดี พอเพียง อันหมายถึง การมีพอดี เป็น พอดี กินพอดี อยู่พอดี หรืออยู่ร่วมกันอย่างดี มีสุข...”

กระทรวงสาธารณสุข (2547, หน้า 16) ได้ให้ความหมาย “สุขภาพ” หมายถึง สุขภาวะ ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) และได้ให้ความหมาย “การสร้างสุขภาพ” หมายถึง การใดๆ ที่มุ่งกระทำโดยส่งเสริม สนับสนุน บุคคล สังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อเสริมสร้างให้บุคคลในครอบครัวและชุมชน มีสุขภาวะ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การดำเนินงานเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีถ้วนหน้า กระทรวงสาธารณสุขได้ปรับ ยุทธศาสตร์ให้เหมาะสม กระตุ้นให้ทุกภาคส่วนร่วมมือดำเนินการสร้างสุขภาพของประชาชน โดยพิจารณาองค์ความรู้ ประสบการณ์ การบริหารจัดการและทุนทางสังคมที่มีอยู่ในชุมชน มา ประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ในรูปแบบที่เหมาะสม คือการพัฒนาให้เกิด หมู่บ้านสร้างสุขภาพ ขึ้น

ซึ่งหมายถึงหมู่บ้านที่ประชาชน องค์กรต่างๆ ในหมู่บ้านตลอดจนภาครัฐที่เกี่ยวข้องร่วมมือกัน ในการพัฒนาหมู่บ้านให้ประชาชนมีสุขภาพดี เพื่อการลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นด้านสุขภาพลดลง และเป็นการสร้างรายได้หากประชาชนมีความแข็งแรง รวมทั้งเพิ่มโอกาสประชาชนในการสร้าง รายได้และเพิ่มคุณภาพชีวิต

“สุขภาพดีถ้วนหน้า” เป็นจุดมุ่งหมายของการพัฒนาสาธารณสุข เพื่อสำหรับประชาชน คนไทยทุกคน ซึ่งหมายถึง การมีชีวิตที่ยืนยาวและดำรงชีพอย่างมีคุณภาพ ไม่เจ็บป่วยด้วยเหตุ อันไม่จำเป็น สามารถเข้าถึงบริการที่เหมาะสม ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและตายอย่างสมศักดิ์ศรี

การให้ประชาชนมีสุขภาพดีถ้วนหน้า จะต้องมีกลยุทธ์ในการปฏิบัติเพื่อให้ประชาชน สามารถช่วยเหลือตนเองในเรื่องสุขภาพได้ ควรได้รับสิทธิในการเรียนรู้ และมีความสามารถดูแล สุขภาพให้ช่วยเหลือตนเองได้ภายในครอบครัวหรือในหมู่บ้านและในชุมชน กลยุทธ์นี้เรียกว่า การสาธารณสุขมูลฐาน (Primary Health Care)

ในปัจจุบันปัญหาสาธารณสุขมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ยังมีปัญหาสาธารณสุข ที่สำคัญๆ ที่ต้องร่วมมือกับประชาชนในการแก้ไข ได้แก่ การป้องกัน และควบคุมโรคเอดส์การ ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคไข้เลือดออก แก้ไขปัญหาสุขภาพจิตและยาเสพติด การคุ้มครอง ผู้บริโภคด้านอาหารและยา การป้องกันอุบัติเหตุ การแก้ไขปัญหาล้างแวล้อม การสร้างเสริมสุขภาพ การประสานงานโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (30 บาทรักษาทุกโรค) ซึ่งถ้ามองปัญหา เหล่านี้พบว่า เป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไขที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของคน จะแก้ไขด้วยความรู้ทางด้าน การแพทย์และการสาธารณสุขอย่างเดียวไม่ได้ผล ต้องผสมผสานความรู้ด้านสังคมวิทยา จิตวิทยา ชุมชน พฤติกรรมศาสตร์และเศรษฐศาสตร์ด้วย

การสร้างสุขภาพเป็นหัวใจสำคัญของ โครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า รัฐบาล ประกาศในปี 2545 -2547 เป็น “ปีแห่งการรณรงค์สร้างสุขภาพ” ทั่วประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชน องค์กร หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชนและภาคประชาชนได้รับรู้ ตระหนักและใส่ใจ สุขภาพ ร่วมกันดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน เพื่อการมีสุขภาพดี

### 1. แนวคิดและหลักการชมรมสร้างสุขภาพ

กองสุศึกษา (2547, หน้า 1-3) ได้ให้แนวคิดและหลักการไว้เพื่อเป็นแนวทางการ ดำเนินงาน ชมรมสร้างสุขภาพสำหรับสถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งดำเนินการ สรุปได้ดังนี้

นโยบายสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าเพื่อให้ประชาชนได้รับบริการทางสุขภาพ ด้านการรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสภาพ การส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคได้มาตรฐาน เสมอภาคและเท่าเทียมกัน ซึ่งการจัดบริการสุขภาพภายใต้ระบบประกันสุขภาพ ให้การส่งเสริม สุขภาพและการป้องกันโรค ในระดับบุคคล ระดับครอบครัว รวมทั้งการสร้างคามเข้มแข็งของ ชุมชนในการดูแลสุขภาพ เป็นเรื่องสำคัญที่จะนำมาซึ่งความมั่นคงของระบบบริการสุขภาพและ

ระบบประกันสุขภาพ เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดี ได้เริ่มรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วไทย ที่กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ "รวมพลัง สร้างสุขภาพ" เป็นแนวทางการสร้างสุขภาพของประชาชน ตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนให้มีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการสร้างสุขภาพ โดยเน้นการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัยรวมทั้งกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัวและชุมชน โดยภาครัฐให้การสนับสนุนด้านองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในด้านสุขภาพและทรัพยากรด้านอื่น ที่มีความจำเป็นต่อการสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของชมรมสร้างสุขภาพ เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชน ชมรมสร้างสุขภาพ หมายถึง ชมรมหรือกลุ่มบุคคล 20 คนขึ้นไป ที่มีความสนใจด้านสุขภาพและสมัครลงทะเบียนเป็นชมรมสร้างสุขภาพ เพื่อดำเนินกิจกรรมด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องและมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างสุขภาพของชุมชน

## 2. วัตถุประสงค์การดำเนินงานชมรมสร้างสุขภาพ

- 2.1 เพื่อให้ประชาชนได้รวมกลุ่มกันจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพแก่ตนเองครอบครัวและชุมชน
- 2.2 เพื่อให้ประชาชนจัดกิจกรรมในการสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
- 2.3 เพื่อให้เกิดเครือข่ายการสร้างสุขภาพของภาคประชาชนและภาคีต่างๆ

3. ผลลัพธ์ บุคคล ครอบครัว และชุมชน มีสุขภาพดีทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ

## 4. บทบาทหน้าที่ชมรมสร้างสุขภาพ

- 4.1 จัดทำทะเบียนสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ
- 4.2 ลงทะเบียนชมรมสร้างสุขภาพกับศูนย์สุขภาพชุมชนหรือสถานีอนามัย
- 4.3 ประเมินปัญหาสุขภาพของสมาชิกเพื่อจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพ
- 4.4 จัดกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านสุขภาพ เช่น ด้านการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

4.5 การบริหารจัดการเพื่อความมั่นคงของชมรม

4.6 ประเมินความก้าวหน้าและผลกระทบที่มีผลต่อสุขภาพของสมาชิก

## 5. การบริหารจัดการของชมรมสร้างสุขภาพ ในส่วนภูมิภาค

5.1 บทบาทหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุข

5.1.1 กระตุ้นให้ประชาชนจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ

5.1.2 ประสานงานระหว่างสถานีอนามัยกับชมรมสร้างสุขภาพ

5.1.3 วางแผนและจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพ

5.1.4 ร่วมประเมินความก้าวหน้าในการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพของชมรมสร้างสุขภาพ

5.2 บทบาทหน้าที่โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/สถานีอนามัย

5.2.1 สนับสนุนการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ

5.2.2 สนับสนุนวิชาการและการจัดกิจกรรมของชมรมสร้างสุขภาพ

5.2.3 ประเมินและจัดลำดับความก้าวหน้าของชมรมสร้างสุขภาพตามเกณฑ์

5.2.4 ประเมินผลกระทบทางสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน

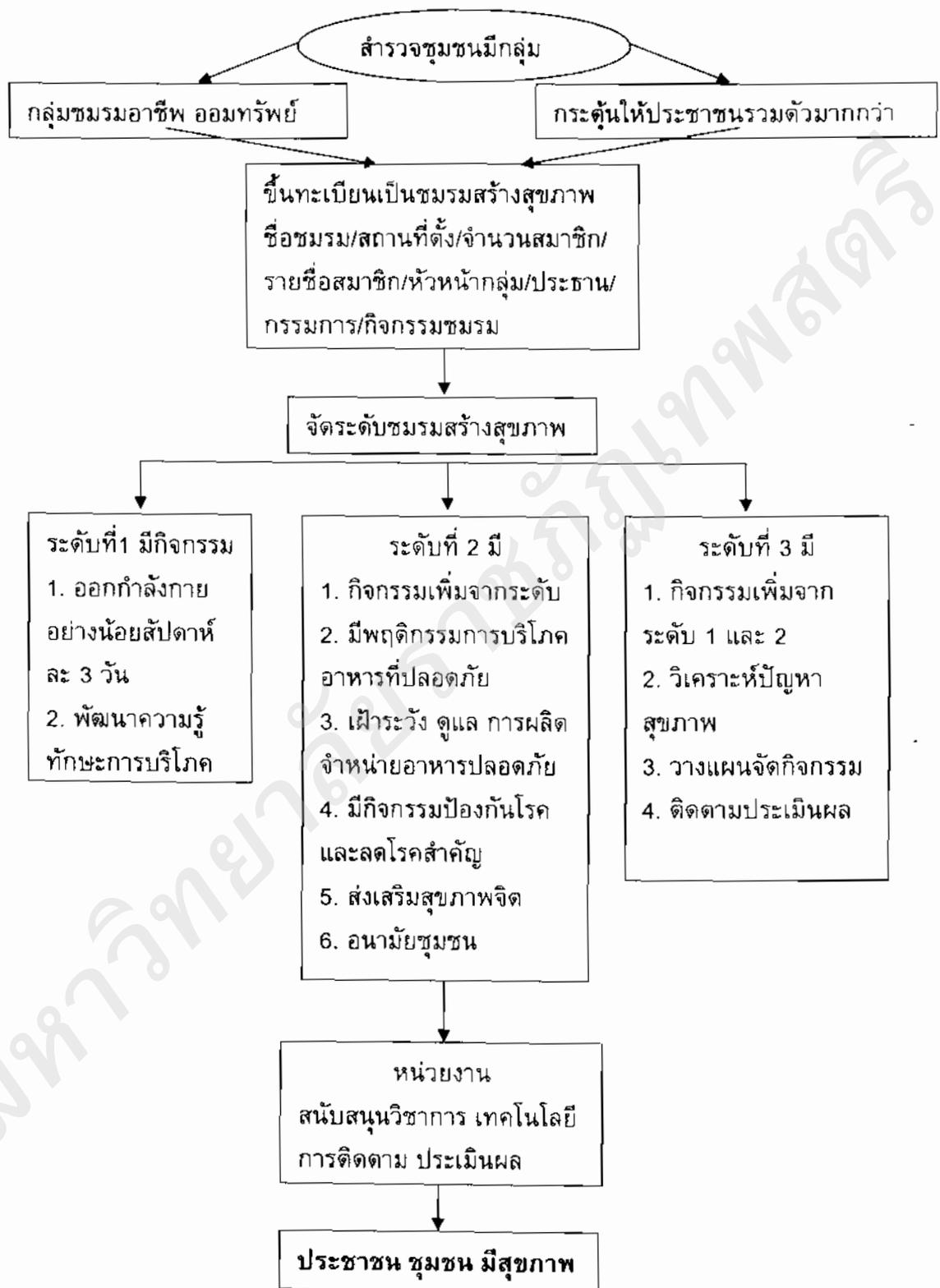
5.2.5 จัดทำศูนย์ข้อมูลสุขภาพ

6. การจัดกิจกรรมของชมรมสร้างสุขภาพ แบ่งเป็น 3 ระดับ

ระดับที่ 1 (ระดับพื้นฐาน) ชมรมสร้างสุขภาพจะต้องมีกิจกรรมของชมรมในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิก ได้แก่ การจัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ ไม่น้อยกว่า 30 นาทีขึ้นไป อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตลอดปี และพัฒนาความรู้และทักษะของสมาชิก ด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้องทางโภชนาการและมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง

ระดับที่ 2 (ระดับการขยายผลกิจกรรม) ชมรมต้องพัฒนากิจกรรมของชมรมให้สมาชิก มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และการเฝ้าระวัง ดูแลการผลิตการจำหน่าย อาหารและผลิตภัณฑ์อาหารที่สะอาด ปลอดภัย รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพจิต อนามัยชุมชนและการจัดกิจกรรมป้องกันและลดโรคที่สำคัญ ได้แก่ โรคหลอดเลือดและหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็งและปัญหาที่ชุมชนต้องการแก้ไข และโดยเฉพาะโรคที่เป็นปัญหาของชุมชน

ระดับที่ 3 (ระดับสามารถสร้างเครือข่ายฯ) การสร้างความเข้มแข็งของชมรม โดยชมรมสามารถวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของสมาชิก การวางแผนจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพของชมรม การติดตามประเมินผลสุขภาพของสมาชิกและแลกเปลี่ยนข่าวสารความรู้ สามารถบริหารจัดการชมรมได้อย่างมั่นคงบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชมรมสร้างสุขภาพ ดังแผนภูมิขั้นตอนการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ ดังนี้



ภาพ 1 ขั้นตอนการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ

ที่มา : (กรมสนับสนุนบริการ กระทรวงสาธารณสุข, 2546, หน้า 167)

## 7. ประโยชน์ที่ได้รับ

7.1 ประชาชนได้มีโอกาสได้รวมกลุ่มกันในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข่าวสาร และเรียนรู้ด้านสุขภาพ

7.2 ประชาชนได้รับการพัฒนาความรู้และทักษะที่จำเป็นของด้านสุขภาพในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพื่อการมีสุขภาพดีอย่างถาวร

7.3 ประชาชนได้มีโอกาสการเรียนรู้ทางด้านสังคมต่าง ๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ร่วมกับภาครัฐและองค์กรชุมชน

7.4 ชุมชนมีส่วนร่วมในการเผยแพร่การพัฒนาสุขภาพตนเองและการคุ้มครองผู้บริโภค ด้านสาธารณสุข

เมื่อประชาชนมีศักยภาพที่จะดำเนินการสร้างสุขภาพ โดยให้รวมกลุ่มจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพได้ ย่อมแสดงถึงประชาชนหรือหมู่บ้าน/ชุมชนมีความเข้มแข็ง สามารถพึ่งตนเองได้ ชมรมสร้างสุขภาพ จะต้องเริ่มที่ประชาชนแต่ละคน แต่ละครอบครัว ขยายเพิ่มเป็นทั้งหมู่บ้าน เมื่อประชาชนมีความรู้มีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง นำสู่การสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน ซึ่งการมีส่วนร่วมของชุมชนนี้ นักพัฒนาถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาหมู่บ้าน การสร้างพลังสุขภาพที่เกิดจากความร่วมมือของประชาชน ให้ประชาชนได้พึ่งตนเองมีสุขภาพที่ดีมีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืนต่อไป

การดำเนินงาน จัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพตามหมู่บ้านหรือชุมชนต่างๆ ศูนย์สุขภาพชุมชนหรือสถานอนามัย มีบทบาทสำคัญในการสร้างสุขภาพ จะต้องมีความเข้าใจปัญหาในภาวะการเจ็บป่วยและแผนการสร้างสุขภาพให้แก่ประชาชน ให้ดำเนินการให้มี ชมรมสร้างสุขภาพ และสนับสนุนให้ชมรมสร้างสุขภาพจัดกิจกรรมการสร้างสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย อาหาร และการถ่ายทอดความรู้และภูมิปัญญาซึ่งกันและกันในชุมชนของตนเอง โดยศูนย์สุขภาพชุมชนหรือสถานอนามัย ทำหน้าที่ในการสนับสนุน ส่งเสริมพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพ โดยประสานงานกับองค์การบริหารส่วนตำบลและเทศบาล ซึ่งเน้นกิจกรรมสร้างสุขภาพที่สำคัญ 2 เรื่อง คือ

1. เรื่องการออกกำลังกาย โดยประชาชนต้องมีความรู้และทักษะการออกกำลังกายและทำกิจกรรมออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที
2. เรื่องอาหาร โดยให้ประชาชนบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสะอาดและปลอดภัยจากสารพิษ

นโยบายในการส่งเสริมให้ประชาชนแต่ละชุมชน ได้รวมกลุ่มกันทำกิจกรรม ในการสร้างสุขภาพในรูปของกลุ่มหรือชมรมสร้างสุขภาพ ซึ่งเริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรก และบูรณาการกิจกรรมการบริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัย หรืออาจรวมกิจกรรมอื่นที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัวและชุมชน สำหรับเป้าหมายของชมรมสร้าง

สุขภาพกำหนดให้มีชมรมสร้างสุขภาพทุกหมู่บ้านและทุกชุมชน ดังนั้น การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ จึงส่งเสริมให้ประชาชนที่มีความสนใจในการออกกำลังกาย จัดตั้งชมรมออกกำลังกายขึ้น เป็นกิจกรรม ระดับที่ 1 เพื่อเป็นเครือข่ายของชมรมสร้างสุขภาพของหมู่บ้าน มีคณะกรรมการบริหารชมรม รวมกลุ่มผู้สนใจจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพะทั้งทางกายและทางจิตใจต่อไป

### การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นความพยายามของนักวิชาการและนักพัฒนาในการสังเคราะห์ปัญหาและศักยภาพในงานวิจัยส่วนหนึ่ง กับงานพัฒนาอีกส่วนหนึ่ง และพยายามเชื่อมโยงสาระสำคัญของการพัฒนากับการวิจัยออกมาเป็นการวิจัยแบบมีส่วนร่วม หรือการวิจัยและพัฒนา (Research and Development : R&D) ดังนั้น การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) จึงเป็นการวิจัยและพัฒนาในรูปแบบหนึ่งที่ทำกันในชุมชน และมีการเชื่อมโยง ส่วนที่เป็น การวิจัย (Research) กับส่วนที่เป็นการพัฒนาหรือการแก้ไขปัญหา (Development) เข้าด้วยกัน

#### 1. แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือ กระบวนการที่คนในองค์กรหรือชุมชน เข้าร่วมศึกษาปัญหา ได้ร่วมกับนักวิจัยตั้งแต่ต้นจนกระทั่งจบจนเสร็จถึงการเสนอผลและอภิปรายผลการวิจัย ซึ่งหมายถึงการเริ่มต้นของคนที่อยู่กับปัญหา ได้ค้นหาปัญหาที่ตนเองมีอยู่ร่วมกับนักวิชาการมิใช่เป็นผู้ถูกกระทำ แต่เป็นผู้กระทำที่มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่และมีอำนาจร่วมในการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นแนวทางที่ต่างจากการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ ธรรมชาติหรือทางสังคมศาสตร์ เพราะเน้นการยอมรับ หรือความเห็นพ้องจากฝ่ายชาวบ้านเป็นสำคัญ นักวิจัยจะต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างนักวิจัยกับชาวบ้านตลอดเวลา ควรทบทวนวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นครั้งคราว เพื่อให้สอดคล้องกับความคิดเห็นของชาวบ้าน ซึ่งจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงและเกิดการเปลี่ยนแปลงของชุมชน

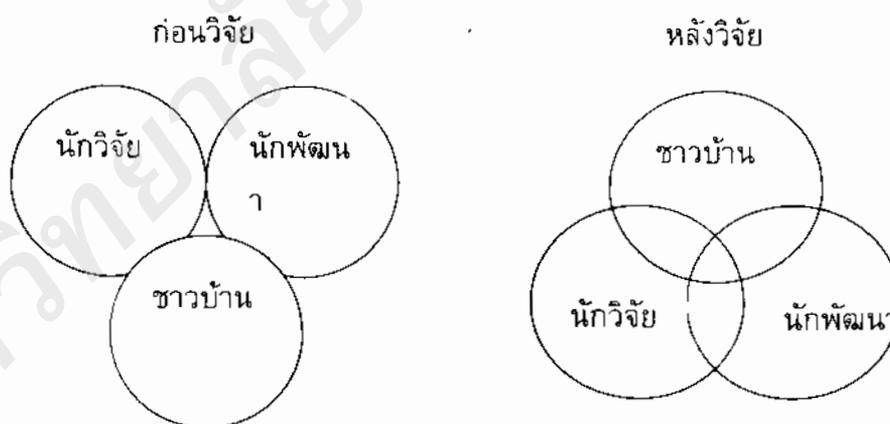
#### 2. ปรัชญาของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เชื่อว่า ชาวบ้านเป็นผู้ที่อยู่กับข้อมูลอยู่กับความจริง จะรู้ดีเท่านักวิจัยหรือมากกว่านักวิจัย ดังนั้น การเลือกแนวทางปฏิบัติไปพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงต้องเริ่มจากชาวบ้านมีส่วนร่วมด้วย ไม่ใช่จากสมมติฐานของผู้วิจัยหรือนักพัฒนาฝ่ายเดียว ควรให้ชาวบ้าน นักวิจัยและนักพัฒนา มีบทบาทในการร่วมกำหนดปัญหาและเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาบทบาททั้งสามฝ่ายให้เท่าเทียมกัน การวิจัยลักษณะนี้

จึงเป็นการเรียนรู้ผสมผสานระหว่างความรู้เชิงทฤษฎีและระเบียบวิธี เป้าหมายและวัตถุประสงค์ของนักพัฒนา รวมทั้งความต้องการกับความรอบรู้ของชาวบ้าน

การสืบค้นเอกสารประกอบในบทนี้ ได้ศึกษาการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จาก สิทธิรัฐ ประพุทธนิตินสาร และของบัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏนครสวรรค์ ตามลำดับดังนี้

สิทธิรัฐ ประพุทธนิตินสาร (2545, หน้า 23) ได้เปรียบเทียบโลกทัศน์ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย จากแนวคิดเกี่ยวกับ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ให้เป็นภาพวงกลมแต่ละวงเป็นโลกทัศน์หรือวิธีมองปัญหาของคนแต่ละกลุ่มที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย โลกทัศน์ของแต่ละฝ่ายต่างกันไปตามกรอบแนวคิดที่ตนยึดถือ หลังจากเข้าสู่กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คนทั้งสามกลุ่มจะมี "โลกทัศน์ร่วม" และความเข้าใจร่วมกันในการพัฒนา ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากการวิจัยและการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน ในลักษณะการศึกษาชุมชนเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหา คือ ค่อยๆ ศึกษาไป แล้วทำกิจกรรมไป กลุ่มประชากรผู้ถูกวิจัยเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ร่วมในการกระทำวิจัย โดยการมีส่วนร่วมตลอดกระบวนการ นับตั้งแต่การเริ่มตัดสินใจว่าจะศึกษาวิจัยในชุมชนนั้นหรือไม่ การประมวลเหตุการณ์หลักสูตรและข้อมูล เพื่อกำหนดปัญหาการวิจัย การเลือกระบุประเด็นปัญหา การสร้างเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์และเสนอสิ่งที่ค้นพบ



ภาพ 2 เปรียบเทียบโลกทัศน์ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย  
ที่มา : (สิทธิรัฐ ประพุทธนิตินสาร, 2545, หน้า 23)

นอกจากนี้ สิทธิรัฐ ประพุทธนิตินสาร (2545, หน้า 24–27) ได้กล่าวถึง วัตถุประสงค์ วิธีวิจัย ระเบียบวิธีวิจัยและบทบาทของนักวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ดังนี้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการส่งเสริมให้คนในชุมชนได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง นำไปสู่การพัฒนา ซึ่งสามารถจำแนกวัตถุประสงค์การวิจัยได้ ดังนี้

1. เพื่อปลุกจิตสำนึกให้คนในชุมชนได้ตระหนักในปัญหาของตนเอง และเกิดความตระหนักในบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของตนเองและชุมชน
2. เพื่อดำเนินการวิจัยโดยเน้นการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยในการตัดสินใจ กำหนดปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหา รวมทั้งดำเนินการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งอาจร่วมกับองค์กรหรือหน่วยงานอื่นๆ ที่รับผิดชอบเรื่องนั้นๆ
3. เพื่อร่วมกับชุมชนในการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง
4. เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มและการทำงานร่วมกัน ในการแก้ปัญหา และการพัฒนาชุมชน อีกทั้งผลักดันให้กิจกรรมทั้งหมดดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

### วิธีการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. เน้นการศึกษาชุมชนเป็นการให้ความสำคัญกับข้อมูลและความคิดของชาวบ้าน การเก็บข้อมูลเป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นร่วมกัน เพื่อศึกษาถึงสภาพปัญหาในชุมชนหรือความต้องการของชุมชน ซึ่งเป็นการช่วยกันวิเคราะห์สภาพปัจจุบันในชุมชน นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนที่ต้องเอื้อต่อการแก้ปัญหาและการพัฒนา
2. เน้นการหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยประชาชนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา ศึกษาทรัพยากรท้องถิ่นที่จะนำไปสู่วิธีการแก้ไขปัญหา
3. เน้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการคัดเลือกโครงการ เพื่อนำไปสู่การนำไปปฏิบัติ ซึ่งอาจต้องคำนึงเชิงเศรษฐศาสตร์ในแง่ของความคุ้มค่า ความเหมาะสมกับเงื่อนไขทางวัฒนธรรม ความเชื่อและอื่นๆ ร่วมด้วย
4. เน้นให้ชาวบ้านมีส่วนร่วม ในการดำเนินงานโครงการแก้ไขปัญหาทุกขั้นตอนและสามารถดำเนินการได้เองหลังจากสิ้นสุดการวิจัยหรือเมื่อนักวิจัยออกจากพื้นที่แล้ว

### ระเบียบวิธีวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นระเบียบวิธีวิจัยที่ไม่ยึดติดรูปแบบอันเป็นมาตรฐานใดๆ การรวบรวมข้อมูลทำได้หลายรูปแบบ ซึ่งโดยมากจะใช้วิธีเดียวกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ แต่การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีขั้นตอนมากกว่างานวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีการปฏิบัติการและกิจกรรมที่เพิ่มเข้ามา ตลอดจนการติดตามประเมินสถานการณ์และการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดความเหมาะสม การรวบรวมข้อมูลตั้งแต่การเข้าสนาม การสร้างความ

สัมพันธ์ การสังเกต การสัมภาษณ์และการวิเคราะห์เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน วิธีการทำได้หลายวิธี เช่น การตะล่อม (Probe) การประชุมกลุ่ม การใช้วิดีโอทัศน์ การประชุมเชิงปฏิบัติการ การสัมภาษณ์ การสำรวจ การให้คำปรึกษา การทำแผนที่ของชุมชน การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม การอภิปราย ส่วนการที่จะได้ข้อมูลที่ต้องการโดยใช้วิธีการใดนั้น ต้องมีความกลมกลืนและขึ้นอยู่กับ การตกลงร่วมกันระหว่างนักวิจัยกับประชาชนในชุมชน

บทบาทของนักวิจัยในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม นักวิจัยต้องมีบทบาท ดังนี้

1. ต้องตระหนักในข้อจำกัดของตนเอง มีความรู้สึกที่ไม่รู้ นอกจากนี้ ยังต้องตระหนักในระบบคุณค่าของตนเองเมื่อต้องสัมพันธ์กับค่านิยมของประชาชนในท้องถิ่นที่แตกต่างไปจากตนเอง

2. ยอมรับการไม่รู้และพยายามเรียนรู้จากคนในชุมชน ผ่านมิตรภาพความเข้าใจซึ่งกันและกัน

3. หลังจากที่ได้ข้อมูลพอสมควร หรือเข้าใจปัญหาของท้องถิ่น ต้องร่วมกับชาวบ้านหาทางออกหรือการแก้ไขปัญหา ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นงานหนักและเกี่ยวพันกับความขัดแย้งอันเกิดจากโครงสร้างของท้องถิ่น แต่การก้าวเดินอย่างมีจังหวะปลุกกระตุ้นให้ชาวบ้านตระหนักและเปิดใจกว้างออก จะช่วยให้ชาวบ้านได้เรียนรู้ เห็นทางออกที่ไม่จำเป็นต้องปะทะหรือนำไปสู่การขัดแย้งเสมอไป นอกจากนั้นการแก้ไขปัญหาโดยชาวบ้านมีส่วนร่วม เป็นระบบการเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาไปด้วย

4. คนนอกที่เข้าไปเรียนรู้ในชุมชนหรือชนบท ต้องเตรียมเรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ ความขัดแย้งของชุมชนชั้นผู้นำในชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขา กับอำนาจภายนอกและอิทธิพลของเขาด้านนโยบายและการปฏิบัติในการพัฒนาด้วย

บัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏนครสวรรค์ (2545, หน้า 26-34) ได้เสนอรายละเอียดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมไว้ ดังนี้

การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในชุมชนเป็นกิจกรรมลักษณะ 3 ประการ คือ

1. เป็นการค้นคว้าวิจัยเพื่อหาคำตอบ ความจริงเพื่อการแก้ไขพัฒนาและติดตามผล

2. เป็นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ร่วมวิจัยและได้รับผลการวิจัย

3. เป็นการปฏิบัติการในการดำเนินชีวิตจริง ที่ตนกระทำตามปกติ และมีส่วนได้เสียในกิจกรรมที่วิจัยนั้น

การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) เป็นกระบวนการ (Process) ที่มีวงรอบ (Cycle) สืบเนื่องกันเป็นช่วงๆ เพื่อการวิจัยในปัญหาหนึ่งๆ คือ เมื่อได้วิจัยพัฒนาไปจนจบช่วงหนึ่ง จะประเมินผลการพัฒนาแล้วเริ่มคิดวางแผนวิจัยและพัฒนา

ในช่วงต่อไปเพราะแต่ละปัญหาสามารถทำวิจัยได้ไม่มีสิ้นสุด ดังนั้นควรทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์เสียก่อน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ดังต่อไปนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนในชุมชน เข้าร่วมศึกษาหาข้อมูล ประเด็นปัญหาและวิธีการพัฒนาแก้ปัญหาของชุมชนตนเอง ไม่ต้องรอคนภายนอกมาดำเนินงานให้
2. เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริง และแนวทางพัฒนาที่เหมาะสม ประชาชนในท้องถิ่น ยอมรับสภาพท้องถิ่นของตนดีกว่าคนภายนอก
3. เพื่อให้มีการขับเคลื่อน (Mobilization) มวลสมาชิกเข้าด้วยกัน เป็นกระบวนการรับผิดชอบร่วมกัน เรียนรู้ด้วยกันและแก้ปัญหาด้วยกัน

### รูปแบบของการมีส่วนร่วม ซึ่งอาจจะมีส่วนร่วมในแบบใดแบบหนึ่ง คือ

1. มีนักวิจัยภายนอกเป็นนักวิจัยหลัก (Principal Researcher) ในระยะแรกและมีประชาชนในท้องถิ่นเป็นนักวิจัยร่วม จนกระทั่งถึงระยะหนึ่ง จึงถ่ายทอดบทบาทผู้นำวิจัยไปยังสมาชิกในชุมชน โดยยังมีนักวิจัยหลักหรือไม่ก็ได้
2. ไม่มีนักวิจัยหลักจากภายนอก มีผู้ให้คำปรึกษาภายนอกคนเดียวหรือคณะ มีสมาชิกผู้ร่วมวิจัยในชุมชนจัดรูปองค์กรคณะผู้วิจัยขึ้นเอง ตามที่เหมาะสมกับลักษณะปัญหาเชิงพัฒนา (Development problem) ที่ต้องการแก้ไขปัญหาของชุมชน
3. รูปแบบอื่นๆ ที่ดัดแปลงหรือจากรูปแบบทั้งสอง ไม่เรียกนักวิจัยหลักจากภายนอก และไม่เรียกว่าผู้ให้คำปรึกษา อาจเรียกว่า ผู้อำนวยการกระบวนการ (Facilitator)

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ขั้นเตรียมการประสานพื้นที่ ได้แก่

การคัดเลือกชุมชน เพื่อสำรวจและศึกษาข้อมูลเบื้องต้นทุกด้าน เช่น ลักษณะทางกายภาพ แหล่งทรัพยากร ข้อมูลประชากร สังคม เศรษฐกิจ การสื่อสาร การศึกษา หรือข้อมูลจากหน่วยราชการ องค์กรเอกชน เพื่อตัดสินใจเลือกชุมชนที่เหมาะสม และมีปัญหาสามารถดำเนินการวิจัยได้

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน ให้คนในชุมชนไว้วางใจและให้การยอมรับซึ่งผู้วิจัยที่ควรทำ คือ

- 1.1 เข้าพื้นที่ด้วยความเชื่อมั่นว่า ชุมชนมีความคิด ความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาได้

- 1.2 ในทุกโอกาสต้องให้คนในชุมชนแสดงความคิด ความรู้สึก นักวิจัยต้องรับฟัง
- 1.3 บอกตนเองเสมอว่าเป็นเพียงผู้กระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความคิดในการพัฒนา ร่วมดำเนินกิจกรรม ทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ เตรียมพร้อมทักษะในการปฏิบัติงานในชุมชน รู้จักบูรณาการตนเองให้เข้ากับวิถีชีวิตในชุมชนนั้น
- 1.4 ทำการติดต่อบุคคลสำคัญๆ ในชุมชนหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง เพื่อแนะนำตนเอง เป็นใคร มาทำอะไรและแนะนำโครงการ เผยแพร่แนวคิดการวิจัยด้วย
- 1.5 เปิดโอกาสให้มีการซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตลอดทุกขั้นตอน จะต้องบูรณาการตนเองกับชุมชน ต้องอาศัยความร่วมมือของชุมชนเป็นสำคัญ

## 2. ขั้นเริ่มวิจัย ใส่ใจกระบวนการชุมชน

- 2.1 ศึกษาปัญหาและความต้องการของชุมชน ร่วมกับชุมชน การให้ความรู้ของกระบวนการและขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม รูปแบบการศึกษาผู้ใหญ่ พัฒนาทักษะต่างๆ การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์ชุมชน การสรุปและให้ข้อเสนอแนะ
- 2.2 การกำหนดปัญหา จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยพิจารณาองค์ประกอบและปัจจัยต่างๆ เช่น ความรุนแรงปัญหา ความยากง่ายการแก้ปัญหา ความเร่งด่วนของปัญหา และทรัพยากรที่มีในชุมชน ควรเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจเลือกปัญหา
- 2.3 การร่วมกันออกแบบการวิจัย ตั้งแต่ การกำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดวิธีเก็บข้อมูลอะไร อย่างไร ใช้วิธีอะไร ใครเป็นผู้เก็บข้อมูล เรื่องอะไร
- 2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล อาจพบข้อจำกัด ควรเลือกผู้ที่อ่านออกเขียนได้ ให้สมาชิกได้ทราบถึงสถานการณ์ปัญหา ความรุนแรง อะไรเป็นปัญหา มีสาเหตุอะไร ปัจจัยอะไรบ้างที่เกี่ยวข้อง ใครเดือดร้อน กลุ่มใดได้รับผลกระทบ
- 2.5 การนำเสนอข้อมูลต่อที่ประชุมของชุมชน ให้ทราบและยืนยัน ตรวจสอบข้อมูล ให้เสนอความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย เพื่อนำไปใช้ในการจัดทำแผนงานหรือโครงการแก้ปัญหาต่อไป

## 3. ขั้นตอนมุ่งแก้ปัญหาชุมชน ประกอบด้วยกิจกรรมดำเนินการ ดังนี้

- 3.1 กำหนดโครงการแก้ไขปัญหานั้นๆ โดยกำหนดวัตถุประสงค์ กิจกรรมขั้นตอนดำเนินงาน ความรับผิดชอบของสมาชิก และตารางกำหนดเวลาดำเนินการ
- 3.2 การปฏิบัติตามแผนที่กำหนด มีแกนนำ หรือกลุ่มทำงาน ที่สมาชิกต้องยอมรับให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือลักษณะของงาน การมอบหมายงานจะต้องตรงกับศักยภาพและความสามารถของบุคคล ควรกระจายทรัพยากรและ การให้สมาชิกๆ ได้มีส่วนร่วม
- 3.3 การติดตามและประเมินผล เพื่อดูปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติงาน ดำเนินงานตามโครงการหรือไม่ ทั้งนี้จะต้องให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมติดตามประเมินผล และควรได้รับการฝึกอบรมความรู้และเทคนิคการติดตามประเมินผลอย่างง่าย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งรวมจุดเด่นของการวิจัยอย่างมีส่วนร่วมและการวิจัยเชิงปฏิบัติการเข้าด้วยกัน จึงเป็นการวิจัยที่พยายามศึกษาชุมชน โดยเน้นการวิเคราะห์ปัญหา ศึกษาหาแนวทางในการแก้ปัญหา วางแผนดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหา ปฏิบัติการตามแผนและติดตามประเมินผล ทั้งนี้ ในการวิจัยทุกขั้นตอน ชาวบ้านหรือสมาชิกของชุมชนนั้นๆ เข้ามามีส่วนร่วมด้วย

วนิดา วิระกุล (2546, หน้า 2-7) ได้ให้ความเห็นที่เกี่ยวกับ การพัฒนาสุขภาพโดยความเข้มแข็งของชุมชน สรุปได้ว่า "การมีส่วนร่วม คือการสร้างพลัง สร้างความร่วมมือ สู่การพึ่งตนเองของชุมชนนำมาซึ่งความสำเร็จของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนของประชาชน" การมีส่วนร่วมของประชาชนในหมู่บ้านสร้างสุขภาพ คือหัวใจของการพัฒนาสุขภาพของคนในหมู่บ้าน ที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตและเป็นหมู่บ้านหรือชุมชนเข้มแข็ง ทุกคนได้พัฒนาร่วมกันมีกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เหมาะสม บนพื้นฐานทรัพยากรของหมู่บ้าน ในภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของหมู่บ้าน ด้วยความร่วมมือของกลุ่มต่างๆ ที่เอื้ออาทร เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน ได้ประโยชน์ร่วมกัน

การพัฒนาเพื่อให้เกิดกำลังคนที่มีศักยภาพเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพและแก้ไขปัญหาสำคัญนั้น ความสำเร็จไม่สามารถจะดำเนินงานด้วยนักพัฒนาสาธารณสุขเท่านั้น หรือการมีส่วนร่วมเฉพาะกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือนโยบายของกระทรวงใดกระทรวงหนึ่ง หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เพราะการพัฒนาเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีที่ยั่งยืน ขึ้นกับปัจจัยต่างๆ หลายอย่าง รวมทั้งต้องนำ "ทุนทางสังคม" ที่มีอยู่มาใช้เพื่อสร้างให้เกิดความร่วมมือ และสู่แนวทางการพัฒนา ที่สร้างนวัตกรรมใหม่ด้านสุขภาพ วิธีการและกระบวนการพัฒนา ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ค้นหาแกนนำหรือผู้นำในชุมชน ได้แก่ กลุ่มที่จะทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อทำหน้าที่แกนกลางประสานและร่วมค้นหาแกนนำกลุ่มอื่นๆ เพื่อขยายกำลังคนสู่การสร้างเครือข่ายด้านสุขภาพ

2. การพัฒนาองค์ความรู้และทักษะการสร้างการมีส่วนร่วมแก่กำลังคน จะต้องพึงระวังว่า การพัฒนากำลังคนด้านสุขภาพไม่เพียงแต่ให้ความรู้ด้านสาธารณสุขด้านเดียว ควรต้องดึงความสามารถหรือภูมิปัญญาของกำลังคนที่มีอยู่ให้นำออกมาใช้ผสมผสานกับองค์ความรู้ใหม่ ให้สามารถพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาของหมู่บ้านได้ทุกเรื่อง

ดังนั้น การให้ประชาชนมีส่วนร่วมการพัฒนาสุขภาพและแก้ไขปัญหาสำคัญ จุดมุ่งหมายสำคัญคือ จะต้องพัฒนากำลังคนในหมู่บ้านเพื่อให้เกิด

1. การเพิ่มพูนองค์ความรู้ สร้างความเข้าใจและทัศนคติที่ดีต่อการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการพัฒนาด้านสุขภาพ

2. การค้นหาแกนนำและเครือข่ายการพัฒนาสู่การเป็นประชาคมด้านการพัฒนาสุขภาพ

3. การพัฒนาการจัดทำแผนของหมู่บ้านที่มีทุกด้านและรวมถึงด้านสุขภาพ

อรุณรัตน์ สู้หนองบัว และคณะ (2544, หน้า 72-73) เสนอผลการศึกษา การศึกษาการวิจัยแบบมีส่วนร่วม รูปแบบการป้องกันไข้เลือดออก โดยการมีส่วนร่วมของประชาชน ชุมชนคลองสี่ เขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ ให้มีการประชุมกลุ่มย่อยให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็น นำผลการประชุมกำหนดเป็นสัญญาชุมชน โดยมีมติของกลุ่มใหญ่ทุกหลังคาเรือนในชุมชนคลองสี่ถือปฏิบัติ ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนชุมชนคลองสี่ปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยทุกวันเสาร์ทุกหลังคาเรือน สักรวจลูกน้ำยุงลาย ทำความสะอาดบริเวณบ้านและขจัดล้างภาชนะเปลี่ยนถ่ายน้ำในวันเสาร์สุดท้ายของเดือนจะช่วยกันทำความสะอาดถนน ร่องน้ำที่สาธารณะและที่วัด กรรมการหมู่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุขแต่ละคุ้มบ้าน ประเมินผลการสำรวจลูกน้ำยุงลาย หากพบลูกน้ำยุงลาย ครั้งที่ 1 จะประกาศรายชื่อทางหอกระจายข่าว หากตรวจพบครั้งที่ 2 จะปรับเป็นเงินภาชนะละ 5 บาท นำเงินเข้ากองทุนหมู่บ้าน ระยะเวลาการวิจัย ปี 2542 - 2544 ผลการสำรวจลูกน้ำยุงลายลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับดัชนีลูกน้ำยุงลายก่อนดำเนินการ และมีรูปแบบการป้องกันโรคไข้เลือดออก โดยการชุมชนมีส่วนร่วมของประชาชนสามารถป้องกันไข้เลือดออกได้อย่างยั่งยืน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาอื่นได้

การที่จะให้ประชาชนสร้างสุขภาพได้ จะต้องมิกลวิธีปฏิบัติ หรือให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือตนเองในเรื่องสุขภาพ ประชาชนต้องได้รับสิทธิในการที่จะเรียนรู้ วิธี และมีความสามารถในการที่จะดูแลสุขภาพ เพื่อสามารถช่วยตนเองได้ทั้งภายในครอบครัวตนเองหรือในหมู่บ้าน

การให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพและแก้ไขปัญหาที่สำคัญนั้น เป็นกลวิธีหลักอันหนึ่ง เพื่อให้ชุมชนหรือหมู่บ้านจะต้องมีบทบาทในการพัฒนาสุขภาพของสมาชิกทุกคนทุกครอบครัวของหมู่บ้าน โดยร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา ได้วางแผน และดำเนินการตามแผน ที่ตัดสินใจไว้ ทั้งนี้จะต้องใช้ทรัพยากรของหมู่บ้านเป็นเบื้องต้น

สรุป การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่ประชาชนหรือสมาชิกของชุมชนกับผู้วิจัย ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประเมินปัญหาความต้องการของชุมชน (Need Assessment) ร่วมกันในการวางแผนแก้ปัญหา ดำเนินการและประเมินผลในขั้นสุดท้าย โดยกระบวนการนี้สมาชิกของชุมชน จะเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจโดยตลอด ทั้งนี้ ถ้ามองด้านวัตถุประสงค์การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม อาจสรุปได้ว่า

1. เพื่อสร้างและพัฒนาคนในชุมชนหรือหมู่บ้านให้มีความรักท้องถิ่นและเป็นเจ้าของ
2. เพื่อใช้ทุนทางสังคม ตามศักยภาพมีโอกาสเป็นนักพัฒนาร่วมกับนักวิชาการ ที่เกี่ยวข้องจากภายนอก

3. เพื่อให้ชุมชนหรือหมู่บ้านมีศักยภาพจัดกิจกรรมการพัฒนาด้วยตนเองได้  
การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว  
อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี จะช่วยให้ประชาชนได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริม  
สุขภาพด้วยความสามารถของประชาชนและผู้เกี่ยวข้องในหมู่บ้านโดยตรง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

### บทที่ 3

## สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของประชาชนหมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

ในการนำเสนอสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี นี้ขอเสนอผลเป็น 5 ตอน ตามลำดับ ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี
5. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

#### คำถามการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 นี้ มุ่งแสวงหาคำตอบสำหรับคำถามการวิจัยที่สำคัญ 2 ประเด็น คือ

1. สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี เป็นอย่างไร
2. ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี คืออะไร

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 นี้ มีวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ประการ คือ

1. เพื่อศึกษาสภาพสภาพปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อศึกษาปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

ในการวิจัยระยะที่ 1 (R1) นี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development : R&D) โดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) เพื่อสร้างโอกาส ให้ผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้เกี่ยวข้อง กับการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ทุกฝ่าย ได้มาร่วมกันศึกษาสภาพปัจจุบันรวมทั้งร่วมกันระบุปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

### 1. กรอบการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน แต่ต้องทำบ่อยและนานขึ้น จนรู้สึกเหนื่อยพอประมาณ แต่ถ้าต้องการให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดี จะต้องเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นแบบแผนหรือออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนและหนักขึ้นตามกิจกรรมที่ตนชอบจนรู้สึกเหนื่อยพอประมาณ ซึ่งกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายและหลักเกณฑ์ คือ

1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่มีความหนักระดับปานกลาง ความนาน 30 นาทีและความบ่อย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไป

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่มีความหนักระดับปานกลาง ความนาน 30 นาทีและความบ่อย สัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไป

### 2. ประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ศึกษาและกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย

2.1 ประชาชนในหมู่บ้าน อายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 491 คน โดยหากกลุ่มตัวอย่างจากสุตรยามาเน่ ได้จำนวนเท่ากับ 260 คน และได้สุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic Random sampling) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

2.1.1 กลุ่มเยาวชน อายุ 15-19 ปี จำนวน 20 คน

2.1.2 กลุ่มวัยทำงาน อายุ 20-59 ปี จำนวน 180 คน

2.1.3 กลุ่มผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 60 คน

2.2 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 10 คน ประกอบด้วย

2.2.1 นักวิชาการสาธารณสุข 2 คน

2.2.2 เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยและครู 2 คน

2.2.3 ผู้ใหญ่บ้านหรือกรรมการหมู่บ้าน 2 คน

2.2.4 สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลโพลตาตแก้ว 1 คน

2.2.5 อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ 3 คน

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการและเครื่องมือในการเก็บข้อมูลหลากหลายวิธีตามลักษณะและธรรมชาติของข้อมูล โดยอาศัยกรอบแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกรอบแนวทางในการสร้างเครื่องมือ ได้แก่

3.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพลตาตแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ซึ่งมีทั้งหมด 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ สถานภาพการสมรส โรคประจำตัว รายได้และการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 สถานภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในช่วง 7 วัน ที่ผ่านมา มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์

ส่วนที่ 3 ปัญหาหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์

ส่วนที่ 4 ความต้องการในการพัฒนาการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์

3.2 แบบสนทนากลุ่มของผู้เกี่ยวข้องและนักวิชาการ ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ปัญหาหรืออุปสรรค ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพลตาตแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

ส่วนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพลตาตแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

### 4. การตรวจสอบและหาคุณภาพเครื่องมือ

4.1 การสร้างแบบสอบถามและแนวทางการสนทนากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คือ การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันที่มีองค์ประกอบสำคัญที่ต้องคำนึงถึง ได้แก่ ความหนัก ความนาน และความบ่อย

4.2 การหาคุณภาพแบบสอบถาม โดยการหาค่า IOC (Index of Item – Objective Concurrent) ระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านแล้วนำคำถามที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.5 จำนวน 6 คำถาม มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและความเห็น

จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถาม (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2537 หน้า 132)

4.3 การตรวจสอบคุณภาพแนวทางการสนทนากลุ่ม โดยผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ

## 5. การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

5.1 ผู้วิจัยออกไปเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ด้วยตนเองตามแบบสอบถาม ที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง ในหมู่บ้านคลองโพธิ์ หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าวุ้ง จังหวัดลพบุรี ระหว่างเดือนพฤษภาคม 2548 ถึงเดือนกรกฎาคม 2548

5.2 จัดการสนทนากลุ่มผู้เกี่ยวข้อง เพื่อรับทราบปัญหาหรืออุปสรรคและความต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าวุ้ง จังหวัดลพบุรี ที่บริเวณสถานกลางบ้าน เมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2548 โดยมีผู้ร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน 10 คน

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเสร็จเรียบร้อยแล้ว ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ผลปรากฏดังนี้

6.1 ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล

6.2 สถานภาพข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ในส่วนที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) สรุปตามกรอบแนวคิดการวิจัย

6.3 การวิเคราะห์ข้อมูล สภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ถ้าเป็นข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสรุปตามกรอบแนวคิดการวิจัย

6.4 การวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ในส่วนที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) สรุปตามกรอบการวิจัย

## สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพธิ์ลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

จากการที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลตามแบบสอบถามจากประชากรกลุ่มเป้าหมาย ได้นำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ในด้านเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีรายละเอียดดังนี้ คือ

### 1. สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

#### 1.1 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

1.1.1 จากการสอบถาม กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน พบว่า ประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพธิ์ลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การขี่จักรยาน ร้อยละ 19.75 การเดิน ร้อยละ 18.51 การวิ่ง ร้อยละ 17.28 กลุ่มเยาวชน ชอบเล่นฟุตบอล กลุ่มวัยทำงาน สนใจด้านรำไทเก๊ก/รำไม้พลอง สำหรับวัยสูงอายุมีกิจกรรม การขี่จักรยาน การเดินและการวิ่งตามลำดับ รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 5

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

กิจกรรมออกกำลังกาย	กลุ่มอายุ			จำนวน N=81	ร้อยละ
	15-19	20-59	60 ปีขึ้นไป		
รำไทเก๊ก/ไม้พลอง	0	9	3	12	14.81
เดินแอโรบิก	2	0	0	2	2.46
เดิน	2	6	7	15	18.51
วิ่ง	1	6	7	14	17.28
ขี่จักรยาน	3	7	6	16	19.75
เตะตะกร้อ	1	2	1	4	4.93
เล่นฟุตบอล	8	5	0	13	16.04
ปีนปอง	0	5	0	5	6.17

1.1.2 จากการสัมภาษณ์ การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพธิ์ลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นรูปแบบของตนเองที่สนใจและถนัด เช่น การขี่จักรยาน การเดิน การวิ่ง การบริหารร่างกายในร่ม คือการยืดเหยียดบิดตัว ถ้าเป็นกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ การเล่นฟุตบอล เล่นเปตองและรำไทเก๊ก/รำไม้พลอง ดังคำสัมภาษณ์ ที่ว่า

"...ผมจะวิ่งออกกำลังกายทุกวัน..."

"ฉันใช้จักรยานเป็นประจำ อายุหกสิบกว่าแล้ว เหมือนออกกำลังด้วย"

"... ผมซื้อไว้ออกกำลัง ซี่ไปถึงอำเภอก็มี"

"ใจชอบออกกำลังกาย สนใจกีฬาทุกประเภท..."

"ตอนเย็นไปเล่นไทเก๊กที่หมู่ 3"

"... แต่ผมไปเล่นเปตองที่แหลมทอง ได้ออกกำลังด้วย..."

"วิ่งทุกวันตอนเย็น ชวนใครๆ ก็ไม่เอา เขาอายุ..."

"...ดูทีวี อ่านหนังสือพิมพ์เห็น ลองทำดู สลัดแขน ขา บิดตัว ก่อนลุก

ตอนเช้า"

"เห็นเพื่อนเขาชวนไปรำไทเก๊ก ก็เลยลองดู"

"ไปนาสะดวงดี ใช้จักรยานมานานแล้ว ไม่ได้คิดถึงเรื่องออกกำลังดอก"

"...ชอบเดินเพราะอายุมาก ก่อนใส่บาตร"

1.1.3 ผลการสนทนากลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ ผ่านมา จากการสัมภาษณ์กลุ่ม พบว่า ได้พูดถึงกลุ่มเป้าหมายต่างๆ ที่มีกิจกรรมออกกำลังกายที่ถนัด เช่น เด็กเล่นฟุตบอล วันรุ่นชอบแอโรบิกและการใช้จักรยาน ผู้สูงอายุจะชอบเดินหรือวิ่ง และบางคนชอบถีบจักรยาน ดังคำสนทนากลุ่มที่ว่า

"เด็ก ๆ เขาชอบเตะฟุตบอล"

"...ตอนเย็นบางคนเขาวิ่งทุกวัน"

"...จักรยานใช้กันมาก ไปธุระ ไปนา ได้ออกกำลังด้วย"

"วัยรุ่นเขาชอบแอโรบิก..."

"...ผู้สูงอายุบางคนชอบเดิน บางคนวิ่ง และมีจักรยานเหมือนกัน"

สรุปว่า ในการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี ในช่วง 7 วันที่ ผ่านมา พบว่า ผู้ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน มีกิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การขี่จักรยาน แต่ถ้าวางตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มเยาวชน ชอบเล่นฟุตบอล กลุ่มวัยทำงานสนใจด้านรำไทเก๊ก/รำไม้พลอง กลุ่มวัยสูงอายุชอบการถีบจักรยานและการวิ่งหรือเดินตามลำดับ ซึ่งจะสอดคล้องกับการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม ในกลุ่มเป้าหมายต่างๆ ที่มีรูปแบบของคนที่สนใจและถนัด เช่น การขี่จักรยาน เดิน และวิ่ง ถ้าเป็นกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ การเล่นฟุตบอล และรำไทเก๊ก/รำไม้พลอง

## 1.2 ด้านความหนักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

### 1.2.1 จากแบบสอบถาม

ในกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา จากแบบสอบถาม พบว่า จัดกิจกรรมที่หนักน้อย ร้อยละ 41.97 แต่กิจกรรมที่มีความหนักในระดับปานกลาง มีเหงื่อซึม ร้อยละ 30.86 รายนละเอียดดังปรากฏในตาราง 6

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละระดับความหนักของกิจกรรมออกกำลังกาย

ระดับความหนัก	จำนวน (คน) N = 81	ร้อยละ
ออกกำลังกายที่หนักมาก และเหนื่อย	22	27.16
ออกกำลังกายที่หนักระดับปานกลางมีเหงื่อซึม	25	30.86
ออกกำลังกายที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ	34	41.97

### 1.2.2 จากการสัมภาษณ์

ในกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ระดับความหนักของการออกกำลังกายที่ออกกำลังกาย จะขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ปฏิบัติ เช่น การเล่นฟุตบอลจะใช้กำลังและออกแรงหนัก การถีบจักรยาน การเดิน การวิ่ง ได้ใช้กำลังออกแรงเช่นกันแต่ไม่หนัก แต่มีความรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก ดังคำสัมภาษณ์ ที่ว่า

"...ก็ไม่เหนื่อยนะ เหงื่อออกมาก รู้สึกสบายเนื้อ สบายตัว"

"...ลองทำดู (ออกกำลังกาย) เดี่ยวนี้ไม่ค่อยเหนื่อย แต่ก่อนทำอะไรก็เหนื่อย"

"ผมชอบเล่นฟุตบอล ตะกร้อ...เหนื่อยมาก แต่สนุก"

"เดินรอบๆ บ้าน ไม่เหนื่อย พอได้เหงื่อ ตามกำลังเรา"

"จักรยานถีบทุกวัน มันชินแล้ว...ต้องใช้กำลังทุกอย่าง...เหนื่อยเขี้ยวแหละ"

### 1.2.3 จากการสนทนากลุ่ม

ในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ระดับความหนักได้แก่ การเล่นกีฬา การเดิน การวิ่ง ถีบจักรยาน และการรำไทเก๊กหรือรำไม้พลอง ดังสรุปการสนทนากลุ่ม ที่ว่า

"คนที่ไปนา ไปสวน ใช้จักรยานมานานแล้ว...ใช้กำลังต้องเหนื่อย..ซี"

"เรื่องออกกำลัง ถ้าเล่นกีฬามันต้องเหนื่อย ใช้แรงมากหน่อย"

"...คนที่เข้าใจเรื่องสุขภาพ จะเดินหรือวิ่งจนเหงื่อชุ่ม เขาว่าสบายตัวดี"

"รำไทเก๊ก ถึงซาก็จริง รำไปสักสองเพลงก็ได้เหงื่อแล้ว "

สรุปว่า ในการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลัดแก้ว อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี ในช่วง 7 วันที่ ผ่านมา ในด้านความหนักระดับปานกลางของกิจกรรม จะต้องออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อซึม ซึ่งจากแบบสอบถาม พบว่า ประชาชนผู้มีกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ส่วนมากออกแรงที่มีความหนักระดับน้อย สอดคล้องกับการสัมภาษณ์แต่การสนทนากลุ่ม พบว่า การเดิน การวิ่ง และการถีบจักรยานมีระดับความหนักมาก สำหรับการทำกิจกรรมที่หนักมากจนรู้สึกเหนื่อย ได้แก่ การเล่นฟุตบอล การเล่นกีฬา เป็นต้น

### 1.3 ด้านความนานและความบ่อยของการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

1.3.1 จากแบบสอบถาม ที่ต้องการทราบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลัดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ซึ่งกรมอนามัยกำหนด ที่ต้องนาน 30 นาทีขึ้นไปและสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 วันขึ้นไป พบว่า ส่วนมากมีการออกกำลังกาย 3 วันหรือมากกว่า ร้อยละ 92.59 สำหรับส่วนมาก เวลาที่ออกกำลังกาย นาน 30 นาทีหรือมากกว่า ร้อยละ 67.54 รายละเอียดปรากฏดังตาราง 7

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของวัน/เวลาที่มีการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

จำนวนวันเวลา	จำนวน (คน) N= 81	ร้อยละ
จำนวนวันที่มีการออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
น้อยกว่า 3 วัน	6	7.40
3 วัน หรือมากกว่า	75	92.59
เวลาที่มีการออกกำลังกาย		
น้อยกว่า 30 นาที	19	23.45
30 นาที หรือมากกว่า	62	67.54

### 1.3.2 จากการสัมภาษณ์

ในกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนที่นานและบ่อย ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ได้แก่ การวิ่ง การเดิน การเล่นกายบริหาร การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายบริหารแบบไทเก๊กหรือรำไม้พลอง จากคำสัมภาษณ์ที่ว่า

"วิ่งทุกวันตอนเย็น วันๆ หนึ่ง เกินครึ่งชั่วโมง"

"...บิวดัว ทางแขนขา หมุน ตอนเช้า ทำทุกวัน..."

"ก่อนรำไทเก๊กจะรำไม้พลอง ทุกวัน...ใช้เวลาเกือบชั่วโมงนะ..."

"เดินตอนเช้า เย็นดี...ไปกลับก็ครึ่งชั่วโมง..."

### 1.3.3 จากสนทนากลุ่ม

ในกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนที่นานและบ่อย ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา การสนทนากลุ่มผู้เกี่ยวข้อง พบว่า มีกิจกรรมดังต่อไปนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การถีบจักรยานและการรำไทเก๊กหรือรำไม้พลอง ดังคำสนทนากลุ่มที่ว่า

"พวกที่เขาริ่งจะวิ่งทุกวันตอนเย็น เป็นชั่วโมง..."

"...ตอนเช้าบางคนชอบเดิน ก็นานเหมือนกัน..."

"รำไทเก๊กและรำไม้พลองเล่นทุกวัน...เกือบชั่วโมง..."

"คนที่ถีบจักรยาน จะถีบไปธุระ เขาใช้ประจำ..."

สรุปว่า การจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ที่ต้องนาน 30 นาทีขึ้นไป และด้านความบ่อยสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 วันขึ้นไป ตามที่กรมอนามัยกำหนด พบว่า ประชาชนส่วนมากมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน 3 วัน หรือมากกว่า สำหรับเวลาที่ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ส่วนมากออกกำลังกาย นาน 30 นาทีหรือมากกว่า

## 2. สภาพปัจจุบันการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

### 2.1 ประเภทกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง

#### 2.1.1 จากการสอบถาม

ในด้านกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ส่วนมาก คือ ทำงานบ้านและเดินภายในบ้านหรือสำนักงานจนเหงื่อชุ่ม ร้อยละ 29.79 ถ้าจำแนกตามกลุ่มเป้าหมาย พบว่า ส่วนมากกลุ่มเยาวชน ทำกิจกรรมงานบ้าน กลุ่มวัยทำงาน ทำงานบ้านและการเดินภายในบ้านหรือสำนักงานจนเหงื่อชุ่ม กลุ่มผู้สูงอายุจะทำงานกลางแจ้งในสวนมะลิ มีรายละเอียดปรากฏในตาราง 8

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมการเคลื่อนไหว	กลุ่มอายุ			จำนวน N=198	ร้อยละ
	15-19	20-59	60 ปีขึ้นไป		
ทำนา/ทำสวน	0	35	10	45	22.72
เก็บดอกมะลิ	1	11	11	23	11.61
ดายหญ้า/กวาดลานบ้าน	2	21	8	31	15.65
ถูบ้าน/ซักผ้า	3	14	5	22	11.11
ล้าง/เช็ดรถยนต์	1	15	2	18	4.09
งานบ้าน/เดิน เหนือซุ่ม	2	48	9	59	29.79

### 2.1.3 จากการสัมภาษณ์

ในกิจกรรม การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพธิ์ลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา จากคำสัมภาษณ์ ที่เกี่ยวกับกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากที่สุด ได้แก่ การทำงานในบ้าน ในสำนักงาน ทำงานกลางแจ้งที่ต้องเดินและการเคลื่อนไหวร่างกายจนมีเหงื่อซุ่ม ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“ทำงานบ้านทั้งวัน แคนนี่ก็เหนื่อยแล้ว...เหงื่อออกมาก”

“ไปเก็บดอกมะลิตั้งแต่หกโมงเช้า...”

“ผมไปนาทุกวัน ต้องดูน้ำ”

“.. มีหญ้ารก ก็หวดหญ้าดายหญ้า”

“เดี๋ยวนี้ทำนาสบาย ไปดูทุกวัน...ผมใช้จักรยาน..”

“เดินดูน้ำให้ทั่วคูเหลี่ยมไปด้วย”

“ขี่จักรยานพาลูกสาวไปศูนย์ฯ...ขี่ทุกวันมันเคย”

“...ต้องรับจ้างทุกวัน ฉีดยา หว่านปุ๋ย หว่านข้าว...”

สำหรับกลุ่มเป้าหมายที่ไม่ทำกิจกรรมหรือไม่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ได้ให้เหตุผลซึ่งสรุปได้ดังนี้ ต้องเรียนหนังสือ ไม่ได้ทำงาน ป่วยบ่อย อายุมาก ชราหนึ่งๆ นอนๆ ต้องค้าขาย หลังไม่ดี ทำอะไรไม่ถนัด ทำงานไม่ไหว โดยตอบคำถามว่า “ไม่ได้ทำ” ซึ่งให้เหตุผลว่า ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“ไม่ทำอะไร ต้องไปเรียนหนังสือ”

“อยากพัก อยากนอน มันปวดหลัง กระตุกมันทับเส้น

“ขาคักหลายปีแล้ว ไม่ได้ทำอะไร”

“สุขภาพไม่ดี ป่วยบ่อย อายุก็มากแล้ว”

#### 2.1.4 จากการสนทนากลุ่ม

ในการจัดกิจกรรม การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า มีกิจกรรมออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันเกือบทุกคน เนื่องจากในชีวิตชนบททุกคนต้องใช้แรงงานของตนเองไปทำงานนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ เช่น ไปทำนา ทำสวนโดยใช้จักรยาน การดายหญ้า การลดน้ำต้นไม้ การทำงานบ้าน การรับจ้างแรงงาน และการยกของขายของ ดังคำสนทนากลุ่มที่ว่า

“บางคนไปทำสวน วันละสองรอบ เข้ากลับเย็น”

“ใช้จักรยานซึ่สัก 20 นาทีก็ถึง”

“ดายหญ้าบ้าง ลดน้ำบ้าง”

“การทำงานบ้านนี่ นานๆ เหนื่อยเหมือนกันและได้เหงื่อ”

“การรับจ้างทั่วไป...หว่านปุ๋ย หว่านข้าว ฉีดยาฆ่าหญ้า ...”

“เดินขายของทั้งวัน ยกของหนัก”

สรุปว่า การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ส่วนมาก ได้แก่ การทำงานบ้านหรือในสำนักงานจนเหงื่อชุ่ม เช่นการเดินทำงานบ้าน เดินทำงานในสำนักงาน การขายของ การยกของที่ใช้แรงงานหนักในร่ม ซึ่งต่างจากความเห็นที่ได้จากการประชุมกลุ่มสนทนา ซึ่งพบว่า เป็นการทำงานกลางแจ้ง เช่น ทำนา ทำสวน การรับจ้างหว่านปุ๋ย หว่านข้าว การกวาดลานบ้าน ดายหญ้า หรือใช้จักรยานที่ต้องใช้แรงมาก ซึ่งต้องเป็นการทำงานนอกบ้าน

## 2.2 ด้านความหนักของกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

### 2.2.1 จากแบบสอบถาม

ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักมากและเหนื่อย ร้อยละ 35.35 มีความหนักระดับปานกลางมีเหงื่อชุ่ม ร้อยละ 33.33 รายละเอียด ดังปรากฏในตาราง 9

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของระดับความหนักการเคลื่อนไหวออกแรง

ระดับความหนัก	จำนวน (คน) N = 148	ร้อยละ
ออกแรงที่หนักมาก และเหนื่อย	70	35.35
ออกแรงหนักระดับปานกลาง มีเหงื่อซึม	66	33.33
ออกแรงน้อย ไม่มีเหงื่อ	62	31.31

#### 2.4.2 จากการสัมภาษณ์

ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพการเกษตรที่ต้องทำงานหนัก หวดหญ้า ดายหญ้าในสวนหรือตามคันนา ต้องลบน้ำสวนมะลิ เริ่มทำงานตั้งแต่เช้ามีดถึงเวลาเกือบเที่ยงจึงหยุดพัก และการใช้จักรยานเป็นยานพาหนะเดินทาง หรือการรับจ้างแรงงานแบกของ ดังคำสัมภาษณ์ ที่ว่า

"...ออกไปสวน ลดน้ำ ดายหญ้า พรวนดิน เหนื่อยมากก็พัก..."

"...เดินทั้งวัน ยกของหนัก บางอย่างต้องแบกใช้กำลัง"

"เดินเก็บมะลิ ...ไม่เหนื่อย พอได้เหงื่อ"

"ถีบจักรยานทุกวันๆละ 2 รอบ ...ต้องใช้กำลัง..."

#### 2.4.3 จากการสนทนากลุ่ม

ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา กลุ่มสนทนาจะพูดถึง การใช้จักรยานเดินทางทุกวัน การทำงานบ้านของแม่บ้าน การเดินขายของกรยกของหรือแบกหาม และการทำนาทำสวน ที่เป็นอาชีพหลักของบางครอบครัวปฏิบัติในแต่ละวัน ดังคำสนทนากลุ่ม ที่ว่า

"คนชอบใช้จักรยาน...เพื่อไม่ต้องเดินไปนา. ใช้แรงมาก"

"...คนที่อยู่บ้านทำงานบ้านก็หนัก กวาดบ้านถูบ้านเหนื่อยเหมือนกันนะ..."

"...ถ้าพูดถึงการออกกำลัง ผมว่าคนแบกของยกของทุกวัน...ออกแรงมาก"

"...คนทำนา ทำสวน ต้องใช้กำลัง และออกแรงหนัก..."

สรุปว่า ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ด้านความหนักจะพบว่า กิจกรรม

การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน จะมีระดับความหนักมากและรู้สึกเหนื่อย ซึ่งมีความสอดคล้องตรงกันกับการสำรวจตามแบบสอบถามหรือการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม ซึ่งการทำกิจกรรมที่มีระดับความหนัก จนรู้สึกเหนื่อย ได้แก่ การทำนาทำสวน การดายหญ้า การเก็บจักรยาน การยกของแบกของหนัก การรับจ้างต่างๆ ที่ต้องใช้แรงงาน เป็นต้น

## 2.5 ด้านความนานและความบ่อย

### 2.5.1 จากแบบสอบถาม

ข้อมูลการจัดกิจกรรม การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ตามที่กรมอนามัยกำหนด ที่ต้องนาน 30 นาทีขึ้นไปและสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 วันขึ้นไป นั้น 13 พบว่า จำนวนวันที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากที่สุด คือ จำนวน 3 วันหรือมากกว่า ร้อยละ 93.93 และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันใช้เวลานาน 30 นาที หรือมากกว่า มากที่สุด ร้อยละ 85.35 รายละเอียด ดังปรากฏในตาราง 10

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของวัน : เวลาที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

จำนวนวันและเวลา	จำนวน (คน) N= 198	ร้อยละ
จำนวนวันที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงต่อสัปดาห์		
น้อยกว่า 3 วัน	12	6.06
3 วัน หรือมากกว่า	186	93.93
เวลาที่เคลื่อนไหวออกแรงต่อครั้ง		
น้อยกว่า 30 นาที	29	14.64
30 นาที หรือมากกว่า	169	85.35

### 2.5.2 จากการสัมภาษณ์

ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ตามที่กรมอนามัยกำหนด ที่ต้องนาน 30 นาทีขึ้นไปและสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 วันขึ้นไป พบว่า ประชาชนมีอาชีพภาคเกษตร การรับจ้างต่างๆ ไป ที่ต้องทำงานทุกวัน และนานพอ เช่น หวดหญ้า ดายหญ้าในสวน ลดน้ำสวนมะลิ ซึ่งทำงานตั้งแต่เช้า เทียงจึงหยุดพัก การใช้จักรยานเป็นยานพาหนะ หรือการรับจ้างแรงงานแบกของ ดังคำสัมภาษณ์ ที่ว่า

"...ไปสวน ไล่น้ำ คายหญ้า ทั้งวัน... จะพักกินข้าวเที่ยง..."

"... เดินขึ้นบันได ขนของ ยกของ แยกของ... เกินครึ่งชั่วโมง"

"ถือจักรยานทุกเช้า และเย็น "

### 2.5.3 จากการสนทนากลุ่ม

ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา การสนทนากลุ่มจะพูดถึงการทำกิจกรรมนาน และบ่อย ตามเกณฑ์ที่กรมอนามัยกำหนด ที่ต้องนาน 30 นาทีขึ้นไป และสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 วัน ได้แก่ การทำงานบ้าน การใช้จักรยานเดินทาง การเดินขายของ การยกของ และการทำนา ทำสวน ที่เป็นอาชีพ ดังคำสนทนากลุ่มที่ว่า

"ใช้จักรยวน...ไปทำธุระ...ผมถือประจำ"

"...ทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า..."

"...คนแบกของยกของทุกวัน...งานรับจ้าง การหว่านข้าว หว่านปุ๋ย"

"...คนทำนา ทำสวน ต้องทำทั้งวัน...มันเป็นอาชีพ"

สรุปว่า ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ตามเกณฑ์ที่กรมอนามัยกำหนด คือ ต้องนาน 30 นาทีขึ้นไป และสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 วันขึ้นไป พบว่า ประชาชนส่วนมาก มีกิจกรรมที่ต้องทำงานนานและบ่อยพอตามเกณฑ์ เช่น การหว่านหญ้า การคายนหญ้า ไล่น้ำ ดันไม้ กิจกรรมที่ต้องทำทุกวันและใช้เวลานานพอ ซึ่งพบได้จากแบบสอบถาม ที่สอดคล้องกับการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม ประชาชนผู้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่มีความนานมากที่สุด และการทำกิจกรรมที่บ่อยพอตามเกณฑ์ ได้แก่ การทำนา การทำสวน ทำงานบ้าน งานไร่ร่วม หรืองานในสำนักงาน งานกลางแจ้งและงานรับจ้างต่างๆ ไป เป็นต้น

### ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

จากการที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลตามแบบสอบถามจากประชากรกลุ่มเป้าหมาย ได้นำมา ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ในด้านเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีรายละเอียดดังนี้ คือ

#### 1. ปัญหาของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

##### 1.1 จากการสอบถาม

ในกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้วในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ปัญหาการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ได้แก่ ไม่มีเวลา มากที่สุด ร้อยละ 46.92 รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 11

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละปัญหาของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ข้อมูล	จำนวน (คน) N = 260	ร้อยละ
ปัญหาการออกกำลังกาย		
ไม่มีเวลา	122	46.92
ไม่มีความรู้	34	13.07
ไม่มีผู้นำ	16	6.15
ไม่มีสถานที่	9	3.46
ไม่มีประโยชน์	9	3.46
เดินทางไม่สะดวก	5	1.92
ทำงานหนักทุกวัน	53	20.38
ปัญหาสุขภาพ	12	4.61

## 1.2 จากการสัมภาษณ์

ในด้านปัญหาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ประชาชนส่วนมากจะตอบคำสัมภาษณ์ว่า ไม่มีเวลา กลับบ้านเย็น ต้องทำงานหนักทุกวัน ได้ออกกำลังกายจากการทำงานแล้ว บางคนอ้างเหตุผลด้านสุขภาพ อายุมาก อยากพักผ่อน บางคนไม่ชอบออกกำลังกาย รู้สึกอึดอัดดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

"ไม่มีเวลาไปไหน เลี้ยงหลานทั้งวัน. ."

"กลับบ้านเย็น ไม่มีเวลา อยากออกกำลังกายเหมือนกัน"

"วันธรรมดาต้องเรียนหนังสือ ไม่มีเวลา"

"มีภาระ ไม่มีเวลา มีงานประจำ ต้องรับจ้าง...ได้ออกกำลังกายแล้ว"

"มันเหนื่อย ออกแรงไม่ได้ ไม่แข็งแรง"

"อายุมาแล้ว อายเขา"

"มันไม่ชอบ อยากพักผ่อน ไม่อยากเหนื่อย"

"ทำงานกะกลางคืน อยากพักผ่อน ไม่มีเวลาออกกำลังกาย"

### 1.3 จากการสนทนากลุ่ม

ในด้านปัญหาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบล โปตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ประชาชนส่วนมากสนใจการออกกำลังกายน้อย เนื่องจากคนในชนบทมีอาชีพทางเกษตรกรรม อาชีพรับจ้างที่ต้องใช้แรงงานหนักอยู่แล้ว จะไม่มีเวลาและทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ บางคนต้องไปทำงานในเมืองที่ลพบุรี กลับบ้านเย็นหรือทำงานกลางคืนที่โรงงาน กลางวันต้องนอนพักผ่อน บางคนอ้างด้านสุขภาพมีโรคประจำตัวหรือความพิการ บางคนอายุมากอยากพักผ่อน หรือไม่ชอบออกกำลังกายอ้างว่าเหนื่อย บางคนก็อายุ ส่วนมากให้เหตุผลด้านส่วนตัว ตามความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง ทั้งๆ ที่บางคนมีความรู้เรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นอย่างดี แต่ยังไม่ปฏิบัติ ดังคำสนทนากลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ที่ว่า

"มีบางคนอยากทำ แต่ต้องรีบไปทำงาน"

"บางคนใจไม่ชอบนะ เขาบอก มันเหนื่อย..."

"กลับจากทำงาน ไม่มีเวลา อยากพักผ่อน"

"เขาชอบดูทีวี หมดเวลาแล้ว"

"ผมปวดหลัง อยากออกกำลังกายเหมือนกัน"

"มันเดินไม่คล่อง"

"มันไม่เหมาะกับผู้ชาย ให้แม่บ้านเขาไปเดิน...ดีกว่า"

โดยสรุป ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโปตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา จากการสอบถาม การสัมภาษณ์และความเห็นของการสนทนากลุ่มผู้เกี่ยวข้อง พบว่า ส่วนมากข้อมูลมีความสอดคล้องตรงกัน คือ การไม่มีเวลาต้องทำงานหนักทุกวัน สำหรับผู้ที่ไม่มีการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนหรือการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันส่วนมากจะเป็น คนชราที่มีอายุมาก หรือสุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัว แต่ประชาชนส่วนมากให้ความสนใจเกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกาย แต่ยังไม่ปฏิบัติหรือหารูปแบบและเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง และจะอ้างว่ามีอุปสรรคปัญหาด้านอาชีพและวิถีชีวิตประจำวัน ไม่สนใจการดูแลสุขภาพในการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม มีการทำงานที่หนักและการใช้กล้ามเนื้อข้อต่อที่หนักและนาน ซึ่งอาจเกิดอันตรายมีผลเสียในระยะยาวได้

## 2. ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

### 2.1 จากการสอบถาม

ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า มีความต้องการความรู้และคำแนะนำ ดังรายละเอียดปรากฏในตาราง 12

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของความต้องการพัฒนาการออกกำลังกาย

ความต้องการ	จำนวน (คน) N= 260	ร้อยละ
ต้องการเพื่อน	60	23.07
ต้องการสถานที่	50	19.23
ต้องการความรู้และคำแนะนำ	67	25.67
ต้องการผู้นำออกกำลังกาย	26	10.00
ให้มีสมาชิกชมรม	57	21.92

### 2.2 จากการสัมภาษณ์

ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า มีความต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้การออกกำลังกาย ให้รับรู้ถึงประโยชน์ มีผู้แนะนำ ตามกลุ่มอายุ ที่เหมาะแก่ตนเอง หรือผู้นำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องการให้มีการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมหลายด้านตามกลุ่มผู้สนใจ สร้างความสนุก ต้องการสถานที่และต้องให้สนับสนุนอุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรมออกกำลังกายหรือให้การสนับสนุนการแข่งขันกีฬา ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

"อยากได้เอกสารความรู้เกี่ยวกับ การเดินแอโรบิก เทป หรือ ซีดี ก็ได้"

"นั่งทั้งวัน ปวดเมื่อย ถ้ามีใครมาสอน แนะนำ บ้างก็ดี"

"อยากให้มีการแข่งขันกีฬากันบ้าง จะได้กระตุ้นให้คนเล่นกีฬา..."

"อบต. ต้องสนับสนุน ชุดกีฬา ฟุตบอล ตะกร้อ และเครื่องเสียงบ้าง"

"สถานที่คับแคบ อยากให้มีที่กว้างๆ เด็กอยากเล่นไม่เหมือนกัน"

"มีเพื่อนเล่นเยอะๆ สนุกดี"

## 2.2 จากการสนทนากลุ่ม

ในด้านความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว พบว่า มีความต้องการ ผู้ให้ความรู้ ให้คำแนะนำการจัดกิจกรรม ออกกำลังกายที่ถูกต้องในหมู่บ้านและให้มีการรวมกลุ่มจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย ตามกลุ่มผู้สนใจ ของวัยต่างๆ และควรสร้างแรงจูงใจด้านอุปกรณ์กีฬา การแข่งขัน ซึ่งมีความเห็นตรงกันกับการสัมภาษณ์ ที่ว่า

"เราเล่นกันทุกวัน มันไม่ค่อยถูกต้อง ควรมีคนสอน..."

"อยากได้คนนำ..."

"พวกเรามีความรู้หน่อย ได้คนแนะนำมาสอนให้ก็ดี จะได้ทำให้ถูก"

"ควรเสนอให้ อบต สนับสนุนบ้าง จัดหางบประมาณให้ทุกๆ ปี ทุกๆ

หมู่บ้าน"

"ควรจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย..."

"ให้มีการตรวจสุขภาพ..."

"จัดการแข่งขัน...คนจะสามัคคี"

สรุปว่า ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ ต้องการให้สนับสนุน ด้านความรู้ และมีผู้ให้คำแนะนำการฝึกสอนที่ถูกต้อง ต้องการหัวหน้าทีม ให้มีการรวมกลุ่ม จัดตั้งชมรมออกกำลังกายในหมู่บ้าน ต้องการให้ตรวจสุขภาพ และต้องการให้องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่นหรือหน่วยงานราชการ สนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาและการ แข่งขัน

โดยสรุป สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ต.โพตลาดแก้ว อ.ท่าม่วง จ.ลพบุรี ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน พบว่า ส่วนมากขี่จักรยาน ร้อยละ 19.75 รองลงมา ได้แก่ การเดิน การวิ่ง ร้อยละ 18.51 และ 17.28 ตามลำดับ ด้านความหนัก ของการออกกำลังกายส่วนมาก มีความหนักน้อย ไม่มีเหงื่อ ร้อยละ 41.97 ความบ่อยของการ ออกกำลังกาย พบว่าส่วนมาก 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 92.59 และความนานของการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนมากออกกำลังกายนาน 30 นาทีหรือมากกว่า ร้อยละ 67.54

2. กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของประชาชน พบว่า ส่วนมาก ได้แก่ กิจกรรมการทำงานบ้านการเดินในบ้านหรือสำนักงานจนเหงื่อชุ่ม ร้อยละ 29.79 รองลงมา ได้แก่ การทำนา ทำสวน และการตายหญ้า หรือกวาดลานบ้าน ร้อยละ 22.72 และ 15.65 ตามลำดับ ด้านความหนักของกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน พบว่า ออกแรง หนักมากและเหนื่อย ร้อยละ 35.35 และความหนักระดับปานกลาง มีเหงื่อชุ่ม ร้อยละ 33.33

ความบ่อยของการทำกิจกรรม พบว่า ส่วนมาก 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 93.93 และความนานของการทำกิจกรรมนาน 30 นาทีหรือมากกว่า ร้อยละ 85.35

3. ปัญหาในการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนมากให้เหตุผล การไม่มีเวลา ร้อยละ 46.92 รองลงมา คือ ทำงานหนักทุกวัน ร้อยละ 20.38 และไม่มีความรู้ ร้อยละ 13.07

4. ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกาย พบว่า ต้องการความรู้และคำแนะนำ การออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 25.76 รองลงมา คือ ต้องการเพื่อน ร้อยละ 23.07 และต้องการให้มีชมรมฯ ร้อยละ 21.92

ดังนั้น สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ต.โพตลาดแก้ว อ.ท่าวัง จ.ลพบุรี พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากกว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และมีกิจกรรมที่ปฏิบัติมีความหนัก ต่างกัน คือ กิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนมีความหนักน้อยไม่มีเหงื่อ สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักมากและเหนื่อย ด้านความนานและความบ่อยทั้งสองกิจกรรม ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กรมอนามัยกำหนด สำหรับปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมทั้งสองด้าน ต้องการได้คำแนะนำและการให้ความรู้ ต้องการรูปแบบที่เหมาะสมกับวัย ตามความสนใจ จึงควรสนทนากลุ่มผู้เกี่ยวข้องในการหาแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่ประชาชนในหมู่บ้านนี้ต่อไป

จากการวิจัยระยะที่ 1 สามารถสรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ต.โพตลาดแก้ว อ.ท่าวัง จ.ลพบุรี ได้ตั้งปรากฏใน ตาราง 13 - 14

ตาราง 13 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ของประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	สภาพปัจจุบัน	ปัญหา และความต้องการพัฒนา
1. ความหนัก คือ การออกแรงใน ระดับปานกลาง	1. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ เป็นแบบแผน ได้แก่ การ ขี่จักรยาน การเดิน การวิ่ง 1.1 กลุ่มเยาวชน/วัยเรียนเป็น ช่วงเรียนหนังสือ ได้แก่ เล่น ฟุตบอลมากที่สุดและรองมา คือ ขี่จักรยาน 1.2 กลุ่มวัยทำงาน ได้แก่ รำ ไทเก๊ก รำไม้พลองมาก ที่สุดและรองมา คือ การขี่ จักรยาน การเดิน และวิ่ง 1.3 กลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่ เดิน วิ่งมากที่สุด รองมา คือ ขี่จักรยาน	กลุ่มเยาวชน มีกิจกรรมออกกำลังกาย ภายในโรงเรียนแล้ว มีความหนัก เพียงพอและไม่เป็นปัญหา กลุ่มวัย ทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ มีปัญหา ต้องทำงานหนักทุกวัน ไม่มีเวลา ไปทำงานไกล กลับบ้านค่ำ การขี่ จักรยาน การเดิน การวิ่งไม่หนักพอ ตามเกณฑ์ที่กำหนด สรุปการออก กำลังกายที่เป็นแบบแผนมีความ หนักน้อยไม่เพียงพอ แต่ความนาน และความบ่อยได้ตามหลักเกณฑ์ และไม่มีปัญหา
2. ความนาน คือ ระยะเวลา 30 นาที ขึ้นไป	2. การใช้เวลาในการออกกำลังกาย ที่เป็นแบบแผน ใช้เวลานาน 30 นาทีหรือมากกว่า มากที่สุด	ด้านความต้องการพัฒนา ได้แก่ 1. รูปแบบการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับวัย 2. ความรู้และประโยชน์ของการ ออกกำลังกาย
3. ความบ่อย คือ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน	3. จำนวนวันที่ออกกำลังกายที่เป็น แบบแผน ส่วนมากจำนวน 3 วัน หรือมากกว่า	3. แรงจูงใจ ด้านเงินงบประมาณ 4. จัดหาผู้แนะนำ ผู้นำออกกำลังกาย และการแข่งขันกีฬา 5. การรวมกลุ่มจัดชมรมฯ

ตาราง 14 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
 ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพธิ์ลาดแก้ว ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	สภาพปัจจุบัน	ปัญหา และความต้องการพัฒนา
1. ความหนัก คือ การออกแรงในระดับปานกลาง	1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง ของกลุ่มเป้าหมายมากที่สุด ได้แก่ การทำงานบ้าน การเดินในสำนักงานฯ การยกของ แบกของหนัก ใช้แรงงาน คือ 1.1 กลุ่มเยาวชน ได้แก่ การทำงานบ้าน เช่น ซักผ้า ถูบ้าน และดายหญ้ามากที่สุด 1.2 กลุ่มวัยทำงาน ได้แก่ กิจกรรมที่ทำงานในบ้านหรือเดินในสำนักงาน การใช้แรงงาน มากที่สุด 1.3 กลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่ ทำงานในสวนมะลิ การทำนา ทำสวนผัก	ปัญหา คือ การออกแรงหนักและเหนื่อยมากที่สุด กลุ่มเยาวชนมีกิจกรรมในโรงเรียนพบว่า ไม่มีปัญหา มีการออกแรงในระดับปานกลาง กลุ่มวัยทำงาน และผู้สูงอายุ พบว่ามีปัญหา คือ การออกแรงหนักมากและมีอาการเหนื่อยจากการทำงาน เนื่องจากขาดความรู้และไม่มีผู้แนะนำด้านการเคลื่อนไหว ออกแรงในชีวิตประจำวันที่ถูกต้อง จึงเป็นอุปสรรคต่อกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ
2. ความนาน คือ ระยะเวลา 30 นาที ขึ้นไป	2. ใช้เวลานาน 30 นาทีหรือมากกว่า มากที่สุด	ด้านความต้องการ ได้แก่ 1. ผู้แนะนำทำกิจกรรมให้ความรู้ หรือทำการฝึกสอน
3. ความบ่อย คือ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	3. วันที่ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง 3 วันหรือมากกว่า มากที่สุด	2. เอกสารและสื่อประกอบ

## บทที่ 4

### แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพนลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

ในการนำเสนอแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพนลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ซึ่งเป็นผลจากการวิจัยในระยะที่ 2 โดยขอนำเสนอตามขั้นตอน ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพนลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี
5. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพนลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี  
ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

#### คำถามการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 2 มีคำถามการวิจัยที่สำคัญ 2 ประเด็น คือ

1. แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพนลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี คืออะไร
2. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพนลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี คืออะไร

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพนลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพนลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังนี้

### 1. กรอบการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ ใช้กรอบการวิจัยตามแนวทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คือ

1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่มีความหนักระดับปานกลาง ความนาน 30 นาที และความบ่อยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่มีความหนักระดับปานกลาง ความนาน 30 นาที และความบ่อยสัปดาห์ละ 3 วันหรือมากกว่า

แต่เนื่องจาก ข้อค้นพบจากการวิจัยในระยะที่ 1 กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนมีความหนักน้อยไม่เพียงพอ และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้วนั้นมีความหนักและเหน็ดเหนื่อยมาก แต่ในด้านความนานและความบ่อยของกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ไม่เป็นปัญหา จึงปรับกรอบการวิจัยในระยะที่ 2 คือ การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่ให้ความหนักระดับปานกลาง

### 2. ประชากรที่ศึกษา

ประชากรในการวิจัยในระยะที่ 2 นี้ ประกอบด้วย

2.1 ตัวแทนประชาชน กลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่มคือ กลุ่มเยาวชน กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มละ 3 คน รวม 9 คน

2.2 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 คน ได้แก่

2.2.1 ผู้นำหมู่บ้าน จำนวน 1 คน

2.2.2 ผู้แทน อสม. จำนวน 2 คน

2.2.3 ครูโรงเรียนวัดสนามไชย จำนวน 1 คน

2.2.4 เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยโพตลาดแก้ว จำนวน 1 คน

2.2.5 นักวิชาการสาธารณสุขจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี จำนวน 1 คน

### 3. วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 3.1 เครื่องมือที่ใช้

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ ได้กำหนดเครื่องมือ คือ แนวทางการสนทนากลุ่มกับผู้เกี่ยวข้องเพื่อแสวงหาแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน โดยมีการสนทนา ดังนี้

3.1.1 ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จาก การวิจัยระยะที่ 1

3.1.2 แนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

นำผลการศึกษา ซึ่งเป็นข้อค้นพบจากการวิจัยในระยะที่ 1 เพื่อขอรับคำปรึกษา จากแพทย์หญิงณัฐกร ประกอบ หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลลพบุรี เพื่อปรึกษา และหาแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่ประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว และเรียนเชิญ นางอุบล อินดี ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข 7 ผู้รับผิดชอบงานการออกกำลังกาย ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี ไปร่วมร่วมสนทนากลุ่ม

3.2.1 ประสานงานกับหัวหน้าสถานีอนามัยตำบลโพตลาดแก้ว เพื่อเชิญกลุ่ม เป้าหมายและผู้เกี่ยวข้องร่วมสนทนากลุ่ม

3.2.2 จัดการสนทนากลุ่มเป้าหมายและกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง วันที่ 8 กันยายน 2548 เวลา 13.00 น.-16.00 น. ณ บริเวณวัดโพธิ์แก้ว หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว โดยวัตถุประสงค์ของ การประชุมครั้งนี้ คือ

3.2.3.1 เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้รับทราบข้อมูล ตรวจสอบ ปรับแก้ และยืนยันข้อมูลที่เป็นสภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการการพัฒนา การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ให้รับทราบ และยืนยัน ความถูกต้องของข้อมูลที่เป็นข้อค้นพบนั้น (เมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2548)

3.2.3.2 เพื่อให้ นักวิชาการสาธารณสุข จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ลพบุรีและเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยโพตลาดแก้ว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แก่กลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้อง โดยให้กลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้องร่วมกันพิจารณาตัดสินใจว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนและกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เพื่อการสร้างสุขภาพ จะต้องให้ออกแรงที่มีความหนักระดับปานกลาง คือ รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย มีเหงื่อซึมก็เพียงพอแล้ว และมีกิจกรรมประเภทใดบ้างที่เป็นปัญหา ที่มีความหนักไม่เพียงพอหรือ ความหนักมากที่จะต้องนำไปพัฒนา หรือจะต้องการการพัฒนากิจกรรมประเภทใดให้เหมาะสม เฉพาะรายบุคคลหรือต้องการพัฒนาร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่

3.2.3.3 เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้องได้ร่วมกันพิจารณา แสวงหา แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นที่พอใจและเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

3.2.3.4 เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้อง ได้ร่วมกันพิจารณากำหนด ดัชนีชี้วัดความสำเร็จการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่สามารถวัดได้สังเกตได้ จนเป็นที่พอใจและนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

### 3. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม มาตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนสมบูรณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามกรอบการวิจัยข้างต้น

#### แนวทางและวิธีการ การพัฒนาการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าวุ้ง จังหวัดลพบุรี

จากการสนทนากลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

##### 1. กิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

จากการสนทนากลุ่มและร่วมกันพิจารณา กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ได้แก่ การขี่จักรยาน การเดิน การวิ่ง ซึ่งมีความเห็นสอดคล้องต้องกันว่า ยังขาดความรู้ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่จะต้องออกแรงที่มีความหนักระดับปานกลาง เนื่องจากการขี่จักรยานส่วนใหญ่จะใช้เพื่อการเดินทาง ไม่มีความหนักที่ได้ระยะทางตามเกณฑ์ ไม่รู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก การเดินและการวิ่งบางรายก็ปฏิบัติไม่หนักพอเช่นเดียวกัน สำหรับกิจกรรมการรำไทเก๊กและรำไม้พลอง มีความเห็นควรรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรม ซึ่งการสนทนากลุ่มได้พิจารณาแล้วควรให้ดำเนินการพัฒนา 2 ลักษณะคือ

1.1 ควรให้ความรู้การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนให้แก่ประชาชน ในแบบบรรยายหรือสาธิตแก่กลุ่มสนใจ หรือมีจุด มีผู้แนะนำรายบุคคล ดังคำกล่าวในการสนทนากลุ่มที่ว่า

“ปั่นเข้า ปั่นออก (ขี่จักรยาน) บ้านทั้งวัน ไม่คิดว่า มันออกกำลังกาย...”

“...มันรีบ ขี้นทุกวัน ก็ปวดขา”

“ถีบไปสำรวจ จปรู. ทุกวัน ดีกว่าเดิน ...แต่เงินใช้ประจำ...”

“ผมวิ่งทุกเช้า บางวันไปอำเภอ...บางวันไปฝากโน้น...เอาแน่ไม่ได้”

“เดินรอบๆ บ้าน แกวงแขน วันละพักเดียว ...”

“ไปเล่น (รำไทเก๊ก) สนุกดี ไม่รู้...ทำถูกหรือเปล่า”

1.2 การจัดกิจกรรมสร้างแรงจูงใจ ให้แก่กลุ่มสนใจ รวมกลุ่มออกกำลังกาย เช่น กลุ่มรำไทเก๊กและรำไม้พลอง กลุ่มเต้นแอโรบิก หรือกลุ่มจักรยานเพื่อสุขภาพ ดังคำกล่าวในการสนทนากลุ่มที่ว่า

“ของตำบลโพตลาดแก้วมี (รำไทเก๊ก) ที่หมู่ 3 หน้า อบต. หมู่ 1 ไม่มี”

“ไปเล่น (รำไทเก๊ก/รำไม้พลอง) กันที่หน้า อบต. เดินทางลำบาก”

“...ก็รวมตัวกัน ขอที่วัดเล่นก็ได้”  
 “วัยรุ่นเขาชอบแอโรบิก เพลงมันเร้าใจ”  
 “ต้องจัดให้มีชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพบ้าง...”

ซึ่งแนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน นั้น สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 15

ตาราง 15 แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ตำบลการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

การออกกำลังกาย	ปัญหาและ	แนวทาง	กิจกรรมการพัฒนา
กายเพื่อสุขภาพ	ความต้องการการพัฒนา	และวิธีการพัฒนา	
ความหนัก	กิจกรรมการออกกำลังกาย	1. การให้ความรู้	1. จัดนิทรรศการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ระดับปานกลาง	กาย ที่เป็นแบบแผน มีความหนักน้อย ไม่เพียงพอ เช่น การขี่จักรยาน การเดิน/วิ่ง มีความหนักน้อยกว่าเกณฑ์กำหนดไม่เพียงพอในการสร้างเสริมสุขภาพ	2. การสร้างแรงจูงใจ	1. จัดทำคู่มือสุขภาพแก่ผู้สนใจเพื่อบันทึกการออกกำลังกาย ตนเอง 2. ตรวจสอบสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพร่างกาย 3. แนะนำการจัดตั้งชมรมฯ เพื่อจัดกิจกรรม เช่น ชมรมขี่จักรยาน ฟุตบอล เปตอง ว่ายน้ำเทกกี
		3. สร้างความตระหนัก	1. เสนอตัวแบบการปฏิบัติตัวของผู้มีสุขภาพดี

## 2. กิจกรรมการพัฒนาการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

จากการสนทนากลุ่ม และได้ร่วมกันพิจารณากิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตสาตแก้ว ได้แก่ การทำงานบ้าน งานในสำนักงาน การใช้แรงงานรับจ้าง และการทำสวนมะลิ การทำนาหรือสวนผัก ซึ่งมีความเห็นสอดคล้องกันว่า ยังขาดความรู้ในประเภทของกิจกรรมการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายที่หนักมากเหนื่อยและนาน ทำให้เกิดเป็นปัญหาต่อการปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดข้อเข่า ข้อต่อ ความเครียดและเหนื่อยเพลีย ดังนั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันที่ต้องให้ความรู้ที่ถูกต้อง ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่ทำสวนมะลิ หรือผู้ที่นั่งรถยนต์มานานๆ จากการสนทนากลุ่มได้พิจารณาควรดำเนินการพัฒนา คือ

ควรให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันที่ต้องให้แก่ประชาชนในรูปแบบบรรยายหรือสาธิตแก่กลุ่มสนใจ หรือมีเอกสาร คู่มือ และผู้แนะนำรายบุคคล ดังคำกล่าวในการสนทนากลุ่มที่ว่า

“ป่าทำงานบ้าน เดินไปเดินมา ปวดเมื่อย ไปหมด”

“ทำสวนมันเหนื่อย ดายหญ้า รดน้ำทุกวัน มีปวดหลัง”

“เร่งทำ (รถยนต์) กลัวไม่ทัน มันเครียด เหนื่อยและปวดเมื่อยด้วย”

“บางวันต้องแบก ต้องยก .หนักๆ ก็ปวดหลัง”

“ตัดผ้า เย็บผ้า นั่งนานๆ เมื่อย ไม่เคยทำ...อย่างหมอบอก”

“มีหนังสือให้อ่าน ก็ดี ไม่มีเวลามาประชุม...”

ซึ่งแนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน นั้น สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 16 ดังนี้

ตาราง 16 แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนา การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ปัญหาและความต้องการการพัฒนา	แนวทางและวิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
ความหนักระดับปานกลาง	กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักมากและเหนื่อยมากกว่าที่เกณฑ์กำหนด มีปัญหาต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่น การทำนา ทำสวน การยกของหนัก	1. การให้ความรู้ 2. ให้คำปรึกษา รายบุคคล 3. สร้างความตระหนัก	1. จัดการบรรยายให้ความรู้ "การเคลื่อนไหวออกแรงอย่างไรจึงได้ประโยชน์" 2. จัดหาโปสเตอร์กิจกรรมรูป 1. จัดทำคู่มือสุขภาพแก่ผู้สนใจเพื่อบันทึกการออกกำลังกาย ตนเอง 1. เสนอตัวแบบการปฏิบัติตัวของผู้มีสุขภาพดี 2. ทำป้ายเตือนใจในหมู่บ้าน

เนื่องจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพที่ต้องให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เป็นประโยชน์แก่ตนเองไม่สามารถจะให้ผู้อื่นช่วยหรือทำแทนได้ จะต้องให้รับรู้ตระหนักเพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้อง ดังนั้น แนวทาง และวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว จึงสามารถ สรุปกิจกรรมการพัฒนาที่ต้องประกอบด้วย 4 กิจกรรม ดังนี้

1. การให้ความรู้เป็นกลุ่ม หรือรายบุคคล
2. การเรียนรู้จากต้นแบบผู้มีสุขภาพดี
3. การใช้สื่อเอกสาร โปสเตอร์ ป้ายนิทรรศการ ป้ายเชิญชวน
4. การจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

## ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

### 1. ด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

จากการสนทนากลุ่มได้ร่วมกันพิจารณา กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ได้แก่ การขี่จักรยาน การเดิน การวิ่ง ซึ่งมีความเห็นสอดคล้องต้องกันว่า ยังขาดความรู้ในการออกแรง เนื่องจากผลการสนทนากลุ่ม พบว่า ผู้ที่มีกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนได้ออกแรงที่ต้องหนักน้อย ไม่เพียงพอต่อการสร้างสุขภาพ คือ การออกแรงในระดับปานกลาง ดังนั้น การสนทนากลุ่ม จึงได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้ตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามที่นักวิชาการสาธารณสุข ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรีได้ร่วมสนทนา และให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งผลการสนทนากลุ่มมีความเห็นว่า ตัวชี้วัดความสำเร็จ ในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน กำหนดได้ใน 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 ประชาชนทุกคนที่มีกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ตนเองจะต้องให้ความสำคัญในออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตามหลักเกณฑ์ของกรมอนามัยกำหนด ซึ่งสามารถพิจารณาความสำเร็จได้จาก มีการปฏิบัติกิจกรรมของตนเองที่ต้องออกแรงให้หนักในระดับปานกลางและรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อซึมทุกครั้งและสามารถเลือกโปรแกรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และเหมาะสมกับวัย

1.2 การช่วยเหลือจากภายนอก สามารถพิจารณาความสำเร็จได้จาก

1.2.1 การให้ความรู้ วิทยากรหรือวิทยุบุคคล โดยแพทย์และนักวิชาการ จัดการบรรยาย หรือจัดทำเอกสารให้ศึกษาด้วยตนเอง

1.2.2 การสร้างความตระหนัก ด้วยตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ป้ายเชิญชวน

1.2.3 การให้บริการตรวจสุขภาพและการวัดสมรรถภาพร่างกาย

1.2.4 การจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

### 2. ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

จากการสนทนากลุ่มได้ร่วมกันพิจารณา กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การทำงานบ้าน งานในสำนักงาน การใช้แรงงานรับจ้าง และการทำสวนมะลิ การทำนาหรือสวนผัก ซึ่งมีความเห็นสอดคล้องต้องกันว่า กลุ่มเป้าหมายยังขาดความรู้ในประเภทของกิจกรรมการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกาย เนื่องจากปฏิบัติกิจกรรมออกแรงที่หนักมาก เหนื่อยและนาน ทำให้เกิดปัญหาต่อกล้ามเนื้อและข้อเข่า ข้อต่อ เช่น การปวดหลัง ปวดข้อ ปวดเข่า เหนื่อยเพลีย สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ควรให้ความรู้ที่ถูกต้อง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสถานีอนามัยตำบลโพตลาดแก้ว ได้เสนอแนะว่า ควรให้ความรู้แก่กลุ่ม

ผู้สูงอายุที่ทำสวนมะลิ หรือผู้มีอาชีพพริ้วมาลัย จากการสัมมนากลุ่มได้ร่วมกันพิจารณา โดยใช้ตัวชี้วัดความสำเร็จ เพื่อการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามที่นักวิชาการสาธารณสุขของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี ได้ร่วมสนทนาและได้ให้ข้อเสนอแนะ และผลการสนทนากลุ่มมีความเห็นว่า ตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน กำหนดได้ใน 2 ลักษณะ ดังนี้

2.1 ประชาชนทุกคนที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ต้องให้ความสำคัญของตนเอง ในการออกแรงปฏิบัติกิจกรรมที่ถูกต้อง คือ ไม่นั่งนานและมีความเหนื่อยจนอ่อนเพลีย ซึ่งตามหลักเกณฑ์ของกรมอนามัยกำหนด นั้น ซึ่งสามารถพิจารณาความสำเร็จได้จากการออกแรงปฏิบัติที่ต้องให้หนักในระดับปานกลาง และรู้สึกมีเหงื่อซึมทุกครั้งหรือกิจกรรมที่ออกแรงสะสมครั้ง 10 นาที ให้ได้ 30 นาทีต่อวันก็เพียงพอ การทำกิจกรรมของตนเองจะต้องมีความรู้ในการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ลดการปวดเจ็บด้วย

2.2 การช่วยเหลือจากภายนอก สามารถพิจารณาความสำเร็จได้จาก

2.2.1 การให้ความรู้ รายกลุ่มหรือรายบุคคล โดยแพทย์และนักวิชาการจัดการบรรยาย จัดทำเอกสารให้ศึกษาด้วยตนเอง

2.2.2 การสร้างความตระหนัก ด้วยตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ป้ายเชิญชวน และคำขวัญจูงใจ

2.2.3 การให้บริการตรวจสุขภาพหรือการวัดสมรรถภาพร่างกาย

2.2.4 สนับสนุนให้รวมกลุ่มเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย

ตาราง 17 ตัวชี้วัด และเป้าหมายความสำเร็จ ในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ  
ประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว

การออกแรงใน ระดับปานกลาง	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ในการพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
ด้านออกกำลังกายที่ เป็นแบบแผนและ ด้านการเคลื่อนไหว ออกแรงใน ชีวิตประจำวัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 การให้ความรู้               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 หารายกลุ่ม โดย จัดประชุมเชิง ปฏิบัติการฯ โดยเชิญแพทย์/ หรือนักวิชาการ สาธารณสุข บรรยาย</li> <li>1.2 หารายบุคคล โดยมอบเอกสาร และให้คำปรึกษา</li> </ol> </li> <li>2. สร้างความตระหนัก ด้วยการเสนอตัวแบบ ผู้มีสุขภาพดีในการ ประชุมฯ</li> <li>3. จัดทำสมุดบันทึก สุขภาพการเพื่อ บันทึกกิจกรรมของ ตนเอง</li> <li>4. การจัดตั้งชมรมออก กำลังกายของหมู่บ้าน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. จำนวนผู้ที่ลงทะเบียน ร่วมกิจกรรม มีความรู้ เพิ่มขึ้น</li> <li>2. ผู้ร่วมกิจกรรมมีความ ตระหนักและยอมรับ นำไปปฏิบัติ มีการ บันทึกกิจกรรม ประจำวัน</li> <li>3. มีกิจกรรมและการ จัดการของ คณะกรรมการชมรมฯ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ร้อยละ 70 ร่วม ประชุมฯมีความรู้ เพิ่มขึ้นและร่วม กิจกรรมตลอด กระบวนการใน การประชุมฯ</li> <li>2. ร้อยละ 60 ประชาชนมีการ พัฒนาการออก กำลังกายมี กิจกรรมของ ตนเองและบันทึก กิจกรรมของ ตนเองได้</li> <li>3. มีคณะกรรมการ บริหารชมรมฯ มี การจัดกิจกรรม และสมาชิกร่วม กิจกรรมอย่าง ยั่งยืน</li> </ol>

สามารถสรุปตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ  
ประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ได้ในหลายระดับ ดังปรากฏในตาราง 18 ดังนี้

ตาราง 18 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน  
หมู่ที่ 1 ตำบลโพธิ์ลาดแก้ว ในระดับต่างๆ

ระดับ	ดัชนีชี้วัด	เป้าหมายความสำเร็จ	แหล่งและวิธีการเก็บข้อมูล
1. การเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา	1. จำนวนกิจกรรมการพัฒนาที่สามารถจัดได้ 2. จำนวนผู้ประชุมร่วมกิจกรรมการพัฒนา	1. ครบทุกกิจกรรม 2. ผู้ร่วมกิจกรรมครบทุกคนๆ ละอย่างน้อย 4 กิจกรรม	1. นับจำนวนกิจกรรมการพัฒนา 2. นับจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมการพัฒนา
2. การมีความรู้ที่ถูกต้องและมีความตระหนัก	1. ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้เข้าใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง	1. ร้อยละ 80 มีความรู้เพิ่มขึ้น	1. การตอบแบบทดสอบความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. การปฏิบัติ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง	1. ผู้ร่วมกิจกรรมปฏิบัติด้วยตนเองได้เหมาะสมแก่วัย	1. ร้อยละ 70 มีความเชื่อตระหนักและมีกิจกรรมของตนเอง	1. ประเมินจากสมุดบันทึกสมุด สุขภาพและการบันทึกกิจกรรม 2. การสอบถามจากผู้ใกล้ชิด
4. ความสามารถในการดำเนินงานบริหารจัดการชมรมฯ	1. มีคณะกรรมการ 2. มีทะเบียนสมาชิก 3. มีกิจกรรมของชมรม	1. ร้อยละ 70 ผู้ลงทะเบียนสมาชิกได้ร่วมกิจกรรมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา 2. การประชุมคณะกรรมการฯ ทุก 2 เดือน	1. มีประกาศการแต่งตั้งคณะกรรมการ 2. มีการประชุมคณะกรรมการและการจัดกิจกรรม 3. มีภาพกิจกรรมของชมรมฯ

## บทที่ 5

### การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

ในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี นี้ ขอเสนอเป็นขั้นตอนดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา
4. กระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี
5. ผลการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี
6. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

#### คำถามการวิจัย

จะสามารถพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ได้อย่างไร

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

#### วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยในระยะที่ 3 นี้ เป็นขั้นตอนที่ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายมาร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว ดังนั้นจึงใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังนี้

### 1. กรอบการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 3 นี้ ใช้กรอบการวิจัยตามแนวทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แต่ได้ปรับให้สอดคล้องตรงตามปัญหาและความต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ตามข้อค้นพบในระยะที่ 1 คือ การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนมีความหนักในระดับปานกลาง ยังไม่เพียงพอ และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักมากไป โดยตัดประเด็นที่ไม่เป็นปัญหาออก คือ ด้านความนานและความบ่อย เช่นเดียวกับการวิจัยในระยะที่ 2 ดังนั้น จึงปรับกรอบการวิจัยในระยะที่ 3 เป็นดังนี้

- 1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่ให้มีความหนักในระดับปานกลาง
- 1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักในระดับปานกลาง

### 2. ประชากรที่ศึกษา

ประชากรในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย

- 2.1 ผู้ที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนมี 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเยาวชน กลุ่มวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ
- 2.2 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้แก่ประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว ซึ่ง ได้แก่
  - 2.2.1 แพทย์เวชกรรมสังคม จากโรงพยาบาลลพบุรี
  - 2.2.2 นักวิชาการ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี
  - 2.2.3 เจ้าหน้าที่จากสถานีอนามัยตำบลโพตลาดแก้ว
  - 2.2.4 ผู้นำหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว
  - 2.2.5 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 1
  - 2.2.6 ผู้มีสุขภาพดี (ตัวแบบ)

### 3. วิธีการการวิจัยและพัฒนา

เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ที่เปิดโอกาสให้ประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพธิ์ตลาดแก้ว ซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยตรง ด้วยการแต่งตั้งคณะทำงาน ประกาศแต่งตั้งชมรมออกกำลังกาย จัดทำโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดกิจกรรมการพัฒนาด้วยตนเอง เช่น การเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ เป็นกลุ่ม แจกเอกสารให้ความรู้ การสาธิตการออกกำลังกาย การจัดกีฬาที่สนใจตามวัย การจัดนิทรรศการ ทำป้ายเชิญชวนในหมู่บ้าน ซึ่งเป็นการผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจริง (interractive learning through action) โดยการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้นำหมู่บ้าน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลของหมู่ที่ 1 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่

ประจำสถานื่อนามัยตำบลโพตลาดแก้ว และผู้มีสุขภาพดี 3 คน มาเป็นวิทยากรตัวแบบ ในการเสนอความเห็นและการอ้างอิง

#### 4. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการและเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลักษณะและกิจกรรมในการวิจัย ตามกรอบแนวทางในการสร้างเครื่องมือ ได้แก่

- 4.1 แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการประชุม จำนวนคำถาม 15 ข้อ
- 4.2 แบบประเมินผลการจัดทำโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ เพื่อวัดระดับความเหมาะสม จำนวน 6 กิจกรรม
- 4.3 การวัดความพึงพอใจผู้ร่วมกิจกรรม โดยการสังเกตและการสัมภาษณ์ตามกรอบที่กำหนด
- 4.4 การประเมินผลพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทุก 2 สัปดาห์
- 4.5 การประเมินผลกระทบด้วยการตรวจสอบสุขภาพเปรียบเทียบกับ Family Folder ของสถานื่อนามัยโพตลาดแก้ว

#### 5. การตรวจสอบและหาคุณภาพของเครื่องมือ

- 5.1 การสร้างแบบทดสอบความรู้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการรับรู้ ยอมรับและนำไปปฏิบัติ ที่มีองค์ประกอบสำคัญของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ระบุว่า การออกกำลังกายจะต้องได้รับความหนัก ความนานและความบ่อย
- 5.2 การสร้างแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม
- 5.3 การตรวจสอบและหาคุณภาพแบบทดสอบความรู้และแบบประเมินผล ได้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ จากนักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี และแพทย์จากโรงพยาบาลลพบุรี

#### 6. การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 6.1 แจกแบบสอบถามแก่ผู้เข้าร่วมประชุมรับความรู้ ในโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการที่สถานื่อนามัยตำบลโพตลาดแก้ว เมื่อวันที่ 23 เมษายน 2549 ให้ผู้ร่วมประชุมกรอกแบบทดสอบก่อนรับความรู้และหลังจากจบการบรรยายจากวิทยากรแล้ว
- 6.2 แจกแบบประเมินผลความคิดเห็นให้แก่ผู้ร่วมประชุมเมื่อเสร็จกิจกรรม
- 6.3 มอบให้เจ้าหน้าที่สถานื่อนามัยโพตลาดแก้ว นักวิชาการสาธารณสุข จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าม่วง และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี สัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมความสนใจการร่วมกิจกรรมชมนิทรรศการ ตามป้ายนิทรรศการที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

6.4 ผู้วิจัยประเมินผลสัมฤทธิ์ครั้งสุดท้าย ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน โดยมอบให้คณะกรรมการชมรมออกกำลังกายหมู่ที่ 1 เก็บข้อมูลจากสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวของสมาชิก หลังการประชุมเชิงปฏิบัติการ

### 7. การวิเคราะห์ข้อมูล

จากข้อมูลที่สำรวจเสร็จสิ้นแล้วนั้น ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

7.1 ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล

7.2 การทดสอบความรู้ในเนื้อหาการออกกำลังกาย ด้วยสถิติค่าเฉลี่ย ร้อยละ

7.3 การประเมินผลการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย

7.3.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยสถิติค่าเฉลี่ย ร้อยละ

7.3.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

7.4 การประเมินผลความสนใจ และการรับรู้ประโยชน์จากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจากป้ายนิทรรศการ ประกอบด้วย

7.4.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยสถิติค่าเฉลี่ย ร้อยละ

7.4.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

7.5 การประเมินผลพฤติกรรม การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมออกกำลังกาย ที่นำความรู้ไปปฏิบัติและความพึงพอใจประกอบด้วย

7.5.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยสถิติค่าเฉลี่ย ร้อยละ

7.5.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

7.6 การประเมินผลลัพธ์ (Out Come)

ผู้วิจัยได้ประเมินผลกระทบบทการจัดกิจกรรม ด้วยการตรวจสอบสุขภาพผู้ร่วมกิจกรรมตามรูปแบบ การคัดกรองผู้ป่วยที่เป็นโรคอันเกิดจากพฤติกรรม โดยเจ้าหน้าที่ของสถานีอนามัยโพลตลาดแก้ว เปรียบเทียบกับแฟ้มประวัติครอบครัว (Family Folder)

### กระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพลตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

เนื่องจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพต้องให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประโยชน์ของตนเองซึ่งไม่สามารถให้ผู้อื่นช่วยหรือทำแทนได้ และต้องได้รับความรู้ มีความตระหนัก ยอมรับและนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง ดังนั้น กระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพลตลาดแก้ว ดังที่กล่าวในบทที่ 4 นั้น จึงมีกิจกรรมที่ต้องพัฒนาประกอบด้วย 4 วิธีการ คือ

1. การให้ความรู้เป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล
2. การเรียนรู้จากตัวแบบผู้มีสุขภาพดี

3. การใช้สื่อเอกสาร โปสเตอร์ ป้ายนิทรรศการ ป้ายเชิญชวน

4. การตั้งกลุ่มชมรมออกกำลังกาย

ดังนั้น การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ตามแนวทางและวิธีการพัฒนาจากการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาที่ต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ ประชาชนกลุ่มต่างๆ คือ กลุ่มเยาวชน กลุ่มวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากสถานีอนามัยตำบลโพตลาดแก้ว นักวิชาการจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าวุ้ง และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี ที่ร่วมกันดำเนินการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการจัดกิจกรรมต่อเนื่องเพื่อสนับสนุนต่อไป ซึ่งกระบวนการพัฒนามี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการเตรียมความพร้อม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4 วิธีการ และขั้นตอนการประเมินผลกิจกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 1. ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมก่อนการพัฒนา

เพื่อให้การพัฒนาเป็นไปตามแนวทางและวิธีการพัฒนาที่ได้จากการวิจัยระยะที่ 2 อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมก่อนการพัฒนาดังนี้

1.1 เตรียมความพร้อมด้านที่มิใช่การ ประกอบด้วย การประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2549 มอบให้ นายเดชา เกิดผล ตำแหน่งผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 1 เป็นประธานคณะกรรมการ โดยคณะกรรมการ ได้แก่ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และหัวหน้าสถานีอนามัยโพตลาดแก้ว รวมทั้งสิ้น 15 ท่าน

1.2 จัดประชุมคณะกรรมการชมรมฯ คณะทำงาน และที่มิใช่การ ในวันที่ 20 เมษายน 2549 ณ ลานกลางบ้านหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว เพื่อแบ่งหน้าที่และจัดผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรม ให้มีการประสานงานผู้เกี่ยวข้องและขอการสนับสนุนจากแหล่งต่างๆ ได้แก่

1.2.1 กลุ่มเยาวชน มอบให้ นายไพรัช เฉลยจันทร์ และนายแผน พลทอง เป็นผู้ควบคุมดูแลการออกกำลังกายในกลุ่มเยาวชน เนื่องจากกลุ่มเยาวชนมีความสนใจการเล่นกีฬาฟุตบอล และจัดการฝึกซ้อม/การคัดเลือกตัวนักกีฬาฟุตบอล เพื่อร่วมแข่งขันระหว่างหมู่บ้านในโอกาสต่อไป

1.2.2 จัดทำสนามและจัดหาอุปกรณ์การเล่นเปตองแก่กลุ่มวัยทำงาน และรวบรวมผู้สนใจการเล่นกีฬาเปตองในกลุ่มประชาชนทั่วไป เพื่อการแข่งขันภายในหมู่บ้าน และเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและความเครียดหลังจากทำงานหนักในแต่ละวัน โดยมอบหมายให้ นายสมศักดิ์ แสงกล้า เป็นผู้ดูแล

1.2.3 มอบให้ นางราตรี สุขสมวงษ์ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นผู้ดำเนินการออกกำลังกายกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการรวบรวมสมาชิกผู้สนใจการรำไทเก๊ก/รำไม้พลอง จัดหาเครื่องเสียงและอุปกรณ์ เพื่อจัดกิจกรรมเวลา 17.00 น. ทุกวัน ณ ลานกลางหมู่บ้าน

1.2.4 จัดทำโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ พัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
 เชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้ทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พิจารณา  
 คัดเลือกตัวแบบผู้มีสุขภาพดี จัดหาไปสเตอร์หรือสื่อต่างๆ เพื่อเตรียมจัดนิทรรศการ และเสนอ  
 โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ต่อผู้ใหญ่บ้านเพื่อพิจารณาลงนามเห็นชอบอนุมัติโครงการ โดย  
 จัดประชุมคณะกรรมการ เมื่อ 20 เมษายน 2549 เพื่อแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการประชุมเชิง  
 ปฏิบัติการฯ ตามขั้นตอนดังนี้

1) นายเดชา เกิดผล ผู้ใหญ่บ้าน (ประธานชมรมฯ) ทำหนังสือถึง  
 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลพบุรี เพื่อเชิญ แพทย์หญิงณัฐกร ประกอบ ตำแหน่ง นายแพทย์ 9  
 หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
 อย่างไร ป้องกันโรคได้

2) นางราตรี สุขสมวงษ์ อสม. หมู่ที่ 1 รับผิดชอบทำหนังสือเชิญประชาชน  
 หมู่ที่ 1 ที่เป็นหัวหน้าครอบครัวหรือผู้แทนทุกหลังคาเรือน จำนวน 100 ครอบครัว มาร่วมประชุม  
 และจัดทำป้ายผ้าประชาสัมพันธ์เชิญชวน ที่บริเวณศาลากลางบ้าน จำนวน 1 ป้าย

3) นางสาวพิมพ์ บุญคุณ อสม. หมู่ที่ 1 รับผิดชอบการลงทะเบียนผู้ร่วม  
 ประชุม และการทดสอบก่อนการประชุมและหลังการประชุม

4) นางวิไล คำผิง อสม. หมู่ที่ 1 รับผิดชอบในการติดตั้งป้ายนิทรรศการ  
 ให้ความรู้แก่ผู้เยี่ยมชมและการประเมินผลผู้ร่วมชมนิทรรศการ

5) นางประทีน เกิดวัน อสม. หมู่ที่ 1 รับผิดชอบในการจัดเลี้ยงอาหาร  
 กลางวันและเครื่องดื่มแก่ผู้ร่วมประชุม และจัดสถานที่ติดตั้งเครื่องเสียง

1.2.5 มอบนางราตรี สุขสมวงษ์ นำสมาชิกชมรมฯ มาแสดงสาธิตการรำไม้พลอง  
 ในวันประชุมให้ประชาชนผู้สนใจได้รับรู้

1.2.6 ผู้วิจัยขอรับการสนับสนุนชุดนิทรรศการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
 และการออกกำลังสะสมจากศูนย์อนามัยที่ 2 จังหวัดสระบุรี 2

1.2.7 กำหนดการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการในวันที่ 23 เมษายน 2549

1.2.8 จัดทำปฏิทินเพื่อจัดกิจกรรมให้ต่อเนื่อง

## 2. ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนา 4 วิธีการ

การพัฒนากล้ามเนื้อออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม  
 (PAR) ผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติการจริง โดยคณะกรรมการหมู่บ้านหมู่ที่ 1 คณะกรรมการ  
 ชมรมออกกำลังกาย เพื่อดำเนินการพัฒนากล้ามเนื้อออกกำลังกายแก่ประชาชนในหมู่บ้านโดยนำแนวคิด  
 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและแนวคิดแรงบันดาลใจสนับสนุนทางสังคม และนำมาสร้าง "ยุทธศาสตร์  
 การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญในการพัฒนากล้าม  
 เนื้อออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง" เป็นสำคัญที่จะต้องจัดกิจกรรมพัฒนาตามลำดับ ดังนี้

## 2.1 การให้ความรู้เป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

ดำเนินงานโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน มอบให้ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 1 รับผิดชอบเป็นหัวหน้าคณะทำงาน ได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 23 เดือนเมษายน 2549 เวลา 8.30 - 15.00 น. ณ สถานีอนามัยตำบลโพลตลาดแก้ว โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย และเพื่อส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีประชาชนหมู่ที่ 1 มาร่วมกิจกรรม 52 คน

2.1.1 ผู้ร่วมประชุมลงทะเบียน นายสายพิมพ์ บุญคุณ อสม. หมู่ที่ 1 แจกแบบทดสอบก่อนรับความรู้และการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ทุกคน

2.1.2 พิธีเปิดการประชุม เวลา 9.00 น.

1) ผู้วิจัย ได้กล่าวขอบคุณที่กลุ่มเป้าหมายให้ความสนใจ ไปร่วมประชุม และชี้แจงเหตุผลและวัตถุประสงค์ของการประชุม จากนั้นแนะนำคณะที่มงาน ซึ่งประกอบด้วย แพทย์หญิงณัฐกร ประกอบ เป็นวิทยากร นายปัญญา ยงยิ่ง นางจงรักษ์ วงษ์สิงห์ นายชนบท บัวหลวง และนางสาวจุรียวรรณ แก้วล้อม เป็นผู้ช่วยวิจัย ทำหน้าที่จัดบันทึก อัดเทป และการอำนวยความสะดวกด้านต่างๆ

ผู้วิจัยเริ่มต้นโดยสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศแก่ผู้ร่วมประชุมให้เกิดความคุ้นเคย และได้กล่าวว่า "... กระทบได้เข้ามาเก็บข้อมูลการออกกำลังกายในหมู่บ้าน ได้รู้จักคุ้นเคยกับพี่น้องหลายๆ คน..." จากนั้นกล่าวแนะนำและเชิญนายปัญญา ยงยิ่ง ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข 8 หัวหน้างานสุขภาพภาคประชาชน ผู้รับผิดชอบงานด้านสาธารณสุขมูลฐาน ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี เป็นผู้แทนหน่วยงานสาธารณสุข พบกับผู้ร่วมประชุมโดยกล่าวว่า "... การดำเนินงานนโยบายลพบุรีเข้มแข็งสู่เมืองไทยแข็งแรงนั้น ได้กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์การพัฒนาของจังหวัดลพบุรีด้านสังคม ที่ต้องการให้ประชาชนทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี..." และได้กล่าวว่า "สุขภาพนั้น เป็นของตัวเอง การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องทำเอง ไม่ต้องรอใคร..." นอกจากนั้นได้กล่าวถึง การพึ่งตนเองของชุมชน ให้เกิดการรวมกลุ่มองค์กรชุมชนด้านสุขภาพ มีเครือข่ายเชื่อมโยงกันมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และได้เชิญนายเดชา เกิดผล ผู้ใหญ่บ้าน ประธานชมรมออกกำลังกาย กล่าวต้อนรับวิทยากร

2) นายเดชา เกิดผล กล่าวต้อนรับและขอบคุณวิทยากรที่ให้เกียรติมาบรรยายในวันนี้และบอกเหตุผลว่า ประชาชนในหมู่บ้านมีการออกกำลังกายไม่มาก อ้างว่าไม่มีเวลา ทำงานหนักทั้งวันแล้ว ซึ่งแสดงถึงการขาดความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง ยังไม่ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตนเอง จึงได้จัดให้มีการประชุมในครั้งนี้ เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้ และเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการรวมกลุ่มจัดตั้งชมรมออกกำลังกายขึ้น เพื่อส่งผลให้เกิดการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อไป ดังคำกล่าวรายงานที่ว่า "... จะทำให้

พี่น้องทุกคนได้นำความรู้จากการประชุมไปปฏิบัติ (ออกกำลังกาย) ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองต่อไป .”

3) แพทย์หญิงณัฐกร ประกอบ นายแพทย์ 9 หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลลพบุรี เป็นวิทยากรให้ความรู้ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยมีเนื้อหาวิชาการ ดังนี้

ด้านความหมายของการออกกำลังกาย วิทยากรกล่าวว่า “...ต้องขอคุณที่ทางหมู่บ้านได้จัดประชุมให้ความรู้...” และกล่าวถึงนโยบายการออกกำลังกาย “...ถ้าต้องการให้เมืองไทยแข็งแรง พวกเราต้องแข็งแรง...ด้วย...อยากทราบว่ามีใครทราบความหมายของการออกกำลังกายหรือไม่...เราทราบกันไหม” วิทยากรได้รับความเห็นและได้แลกเปลี่ยนความรู้แล้ว วิทยากรได้สรุปความหมายว่า “...คือการเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้พลังงานของร่างกาย ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ การออกกำลังกายตามแบบแผน เช่น การเดินการวิ่ง ว่ายน้ำ เล่นกีฬา และการออกกำลังกายแบบการเคลื่อนไหวออกแรงทำงาน งานบ้าน งานสวน งานในบ้านหรือในที่ทำงาน..”

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างไรและดีอย่างไร วิทยากรได้อธิบายและสรุปได้ว่า “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือการเลือกวิธีการที่เหมาะสม ให้พอเหมาะแก่ตัวเรา แต่ให้มีระดับความหนักหรือออกแรงระดับปานกลาง แต่ถ้าผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยให้เลือกระดับเบา...” ในด้านความพอเหมาะ วิทยากรได้อธิบายว่า “...ความพอเหมาะเพื่อสุขภาพที่ต้องออกแรงระดับความหนักปานกลาง ความนาน ครั้งละ 30 นาที ความบ่อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์...” และวิทยากรได้กล่าวถึง การออกกำลังกายดีอย่างไร “...เมื่อตัวเราแข็งแรง หมู่บ้านและสังคมประเทศชาติย่อมเจริญด้วย”

วิทยากรได้ชวนให้ทุกคนควรเริ่มต้นการออกกำลังกาย ได้กล่าวว่า “ทุกคนควรเริ่มตั้งแต่อายุ 6 ขวบ จะไม่เป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง...” ได้แนะนำประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย สรุปตามกลุ่มวัย ดังนี้ “กลุ่มคนปกติ คนที่มีสุขภาพดี จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคความดัน เบาหวาน มะเร็งลำไส้ กระฉับกระเฉง เคลื่อนไหวดี กลุ่มเสี่ยงผู้ที่มีไขมันสูง มีน้ำตาลในเลือด จะช่วยลดความเสี่ยงหรือความรุนแรงของโรค ควบคุมโรคได้ สำหรับกลุ่มผู้ป่วย ยิ่งจะช่วยไม่เกิดแทรกซ้อนที่รุนแรงของโรคหรือ ควบคุมภาวะของโรคนั้นๆ ได้”

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ใช้การเคลื่อนไหวออกแรงในการปฏิบัติงานประจำวัน ถ้าต้องการให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ สามารถให้ออกแรงสะสมได้ เช่น การทำงานประจำที่ออกแรง 10 นาที แล้วเดิน 10 นาที กลับไปบ้านเดินอีก 15 นาที ทำให้ได้ทุกๆ วัน วิทยากรได้แนะนำข้อห้ามในการออกกำลังกายที่ไม่เคลื่อนไหว ที่ต้องใช้แรงดันช่องท้อง ซึ่งได้

กล่าวว่า "...ผู้สูงอายุไม่ควรใช้ เนื่องจากอันตรายสำหรับผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ ขอแนะนำให้เดิน การวิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำเทกหรือรำไม้พลอง ก็พอแล้ว" วิทยากรได้แนะนำถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและให้รวมกลุ่มจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จะทำให้จิตใจสดชื่น สมองสร้างเคล็ดที่ต้องการใช้ ทำให้การทรงตัวดี ไม่เซ การตัดสินใจดี ไม่หลงลืมง่าย การสร้างความสามัคคีในหมู่บ้านด้วย หลังจากนั้น วิทยากรได้เสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดีประกอบการบรรยาย

## 2.2 การเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี

ตามโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ได้จัดกิจกรรมการเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดีไว้ 3 ท่าน เพื่อให้วิทยากรสัมภาษณ์และถ่ายทอดความรู้จากประชาชนหมู่ที่ 1 ได้ให้ความรู้โดยประชาชนโดยตรง ซึ่งวิทยากรได้ดำเนินการ ดังนี้

วิทยากรได้สอบถามผู้ร่วมประชุมถึง ผู้ที่มีกิจกรรมออกกำลังกายของตนเอง เพื่อเป็นตัวอย่างให้ที่ประชุมได้เรียนรู้ร่วมกัน โดยที่ประชุมได้เสนอให้ นางราตรี สุขสมวงษ์ แสดงตัวแบบ และวิทยากรได้เชิญออกมาสัมภาษณ์ร่วมกับวิทยากร โดยสอบถามด้านอายุ โรคประจำตัว และสัมภาษณ์การปฏิบัติตัวที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และออกกำลังกายแล้วดีอย่างไร ซึ่งนางราตรี สุขสมวงษ์ ได้กล่าวว่า "ดิฉันอายุหกสิบสองปี ไม่มีโรคประจำตัว ชอบรับประทานผัก... ออกกำลังกายประจำทุกวัน...และเป็นผู้นำไทเทก รำไม้พลองด้วย..." "...ออกกำลังกายแล้วดีนะ ไม่ป่วยเจ็บอะไร ยาก็ไม่เคยกิน..." และแนะนำให้ผู้ร่วมประชุมได้ปฏิบัติตามที่ตนปฏิบัติและบอกถึงประโยชน์หลายด้าน โดยอยากให้ทุกคนมารวมกลุ่มและออกกำลังกายด้วยกัน โดยกล่าวว่า "ได้มาเล่นด้วยกัน จะช่วยให้คลายเครียดได้ พบปะพูดคุยกันได้ความรู้ยังสนุกด้วย..." จากนั้น วิทยากรได้อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายและแนะนำวิธีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ให้ที่ประชุมซักถาม และได้เชิญ นายมานพ มานิตากุล เสนอข้อคิดเห็นและพูดคุยกับผู้ร่วมประชุม โดยบอกเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ปฏิบัติอยู่ ซึ่งนายมานพ มานิตากุล ได้ชักชวนให้ผู้ร่วมประชุมรักตนเอง บอกเหตุผลที่ดีต่างๆ ของการออกกำลังกาย บางตอนได้กล่าวว่า "กระผม อายุ 66 ปี มีประสบการณ์กีฬาหลายประเภทชอบชกมวยและประเภทต่อสู้ป้องกันตัว...แต่ก่อนเคยสอนเด็กๆ เตะกระสอบ เล่นตะกร้อ เตียนนี้ไม่เอาแล้ว...เด็กๆ ไม่ค่อยสนใจ ชอบแต่เล่นสนุกๆ ...ทุกวันผมจะวิ่ง วิ่งตอนเช้าๆ..ทุกวัน" วิทยากรได้กล่าวขอบคุณทั้งสองท่านที่มาร่วมให้ความเห็นและเป็นตัวแบบที่ดีของการมีสุขภาพแข็งแรง อันเกิดจากการดูแลสุขภาพตนเอง รู้จักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และมีสุขนิสัยที่ดี ไม่ป่วย หรือมีโรคประจำตัว ต่อจากนั้น วิทยากรได้ขอเชิญให้คนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน หรือมีโรคประจำตัวมาพูดคุยบ้าง ปรากฏว่านางยุพา พึ่งภิญโญ ได้อาสาสมัครเดินทางไปหาวิทยากรเพื่อให้สัมภาษณ์ให้ผู้ร่วมประชุมได้รับรู้จากตัวแบบด้วยกัน ดังคำสัมภาษณ์บางตอน ดังนี้

วิทยากร "คุณเพ็ญพา ป่วยเป็นโรคอะไรหรือ"

นางยุพา "...สวัสดีค่ะ ดิฉันเป็นเบาหวาน...ค่ะ"

วิทยากร “เป็นมานานไหม น้ำตาลเท่าไร หลังจากได้มีการออกกำลังกายแล้ว เป็นอย่างไร...”

นางยุพา “ นาน...2 ปีได้แล้ว ตอนนั้นน้ำตาล 200 กว่า...เดี๋ยวนี้ลดลงมาก... เป็นปกติแล้ว...หมอก็ลดยาลง แต่ก็ไปหาหมอตตามนัด”

วิทยากร “...ช่วยอธิบายซิ พี่ยุพาทำอย่างไร”

นางยุพา “...คุณหมอให้ควบคุมการกินอาหาร กินยาให้สม่ำเสมอ และออกกำลังกายเป็นประจำ”

วิทยากร “เห็นไหมคะ...การออกกำลังกายจะช่วยควบคุมโรคเบาหวานได้ และยังป้องกันโรคแทรกซ้อนอีกด้วย สำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว หมอขอแนะนำให้ออกกำลังกายแบบกลุ่มผู้ป่วย เช่น รำไม้พลองรำไทเก๊ก หรือเดินเร็ว วันละ 30 นาทีพอมีเหงื่อก็พอ”

วิทยากร ได้สอบถามและทบทวนความรู้ผู้ร่วมประชุม และได้เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหาข้อข้องใจต่างๆ

ผู้ร่วมประชุม “ผมขอถามปัญหา คนเป็นโรคความดัน...สูง จะออกกำลังกายแบบใด”

วิทยากร “...คนที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูงขอให้ออกกำลังกายแบบกลุ่มผู้ป่วย อย่างที่อธิบายไว้เหมือนคนป่วยเป็นโรคเบาหวานนั่นแหละ ... ไม่ควรออกกำลังกายแบบไม่เคลื่อนไหวที่ต้องแรงดันในท้อง ต้องออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหว เพื่อให้ทุกส่วนเคลื่อนไหวใช้พลังงานจะทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ถ้าชอบแบบเดิน ก็เดินชั้ก 2 กิโลเมตรใช้เวลา 30 นาที...เดินรอบๆ บ้านก็ได้ ระยะเวลาทางให้ได้ก็แล้วกัน...”

วิทยากร “มีใครอยากรู้อะไรอีกไหม...ถ้าไม่มีใครถามอีก ก็ต้องขอบคุณที่ทุกคนตั้งใจรับฟัง...ขอให้นำไปปฏิบัติด้วย ร่างกายจะแข็งแรงป้องกันโรคได้ คนที่ป่วยอยู่ก็จะสามารถควบคุมภาวะของโรคได้ และยังป้องกันโรคแทรกซ้อนด้วย...สวัสดิ์”

นางวิไล คำผอง อสม. เป็นตัวแทนผู้ร่วมประชุมกล่าวขอบคุณวิทยากร และขอให้ผู้ร่วมประชุมปรบมือขอบคุณท่านวิทยากรพร้อมกัน

หลังจากนั้น นางราตรี สุขสมวงษ์ ได้นำสมาชิกชมรมออกกำลังกาย แสดงสาธิต การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ให้ผู้ร่วมประชุมได้ร่วมกิจกรรมด้วย มีผู้ร่วมประชุมสนใจและได้ร่วมฝึกการรำไม้พลองด้วย

## 2.3 การใช้สื่อเอกสาร ป้ายนิทรรศการ ป้ายเชิญชวน

2.3.1 แจกเอกสารให้ความรู้รายบุคคล โดย นางสาวพิมพ์ บุญคุณ รับผิดชอบ ในการแจกเอกสาร 2 เรื่อง ได้แก่

1) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในวัยทำงานสำหรับผู้มีอายุ ต่ำกว่า 60 ปี

2) การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ สำหรับผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

2.3.2 มอบสมุดบันทึกสุขภาพและการบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้กับ  
ผู้ร่วมประชุมทุกคน เพื่อเป็นแบบประเมินสุขภาพตนเองและวัดผลการพัฒนาการตามงานวิจัย

### 2.3.3 การจัดนิทรรศการ

คณะทำงานได้จัดป้ายนิทรรศการ และโปสเตอร์ความรู้การออกกำลังกาย  
นางวิไล คำผาง ได้กล่าวเชิญผู้ร่วมประชุมชมนิทรรศการการออกกำลังกาย ตอนพักกลางวัน  
รับประทานอาหารและหลังการประชุม ซึ่งมีเนื้อหาและรายละเอียด ดังนี้

- 1) การออกกำลังกายแบบสะสม
- 2) ออกกำลังกายเท่าไรจึงจะพอ
- 3) กิจกรรมออกกำลังกายกับภารกิจประจำวัน
- 4) การออกกำลังกายวันนี้เพื่อสุขภาพดีวันหน้า
- 5) ประโยชน์การออกกำลังกายสม่ำเสมอ

โดยมี นางสาวจรรย์วรรณ แก้วล้อม นักวิชาการสาธารณสุขจากสำนักงาน  
สาธารณสุขอำเภอท่าม่วง ทำหน้าที่อธิบาย และตอบคำถาม ตามป้ายนิทรรศการต่างๆ

2.3.4 จัดทำป้ายเชิญชวนให้ประชาชนสนใจเรื่องสุขภาพ ให้มีกิจกรรมการออก  
กำลังกายของตน ซึ่งคณะกรรมการชมรมฯ ได้นำไปติดตามถนนของหมู่บ้านตั้งแต่เดือนมีนาคม  
2549 จำนวน 18 ป้าย มีรายละเอียดข้อความละ 3 ป้าย ดังนี้

- 1) สุขภาพดี ไม่มีขายอยากได้ต้องออกกำลังกายทุกวัน
- 2) คนคล่องโพธิ์เข้มแข็งเพราะออกกำลังกายทุกวัน
- 3) ออกกำลังกายทุกวัน ป้องกันโรคได้
- 4) ออกกำลังกาย 30 นาที ชีวิตเป็นสุข
- 5) ป้องกันโรคได้ต้องออกกำลังกายประจำ
- 6) ออกกำลังกายช่วยให้อายุยืนยาว

2.3.5 นางสาวพิมพ์ บุญคุณ และนางสาวจรรย์วรรณ แก้วล้อม แจกแบบทดสอบ  
ความรู้ผู้ร่วมประชุมหลังการประชุม จำนวน 52 คน

ก่อนปิดการประชุม ผู้วิจัยได้ขอบคุณผู้ร่วมประชุมทุกท่าน และได้บอกกล่าวว่าจะ  
ได้ออกไปเยี่ยมติดตามประเมินผลทุก 2 สัปดาห์ แต่อาจจะไปไม่ครบทุกคน ขอให้ทุกท่านได้  
ช่วยแนะนำความรู้แก่เพื่อนบ้านใกล้เคียงด้วย หวังว่าทุกท่านคงได้รับประโยชน์ในการจัดการประชุม  
ครั้งนี้ ปิดการประชุม เมื่อเวลา 15.00 น.

## 2.4 การตั้งกลุ่มชมรมออกกำลังกาย

คณะกรรมการหมู่บ้าน ได้เสนอแต่งตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายเพื่อ  
สุขภาพ เพื่อดำเนินการพัฒนาการออกกำลังกาย โดยมอบให้ นายเดชา เกิดผล ผู้ใหญ่บ้าน  
หมู่ที่ 1 ทำหน้าที่ประธานชมรมฯ ประกอบด้วยรองประธาน นายทะเบียน เหว่ญญิกและเลขานุการ  
เป็นคณะกรรมการร่วมดำเนินงาน 15 ท่าน (รายนามตามภาคผนวก)

คณะกรรมการชมรมฯ เสนอกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้แก่ประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว เพื่อจัดให้แก่กลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มเยาวชน ส่งเสริมการกีฬาฟุตบอล เพื่อส่งเข้าแข่งขันกับหมู่บ้านอื่นต่อไปได้ กลุ่มวัยทำงานจัดหาลูกเปิดอง และจัดทำสนามเปิดอง ให้กลุ่มวัยทำงานได้เล่น เพื่อการผ่อนคลายและความสนุกสนาน สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ สนับสนุนการออกกำลังกายที่ไม่ต้องออกแรงเคลื่อนไหวที่หนัก ให้รวมกลุ่มรำไม้พลอง และรำไทเก๊ก ดังปรากฏการพัฒนาการ ดังนี้

2.4.1 การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในกลุ่มเยาวชน ซึ่งส่วนมากสนใจ การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน จะนัดพบกันตอนเย็นหลังเลิกเรียนเล่น ฟุตบอลด้วยกัน แต่เนื่องจากในท้องที่หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ไม่มีสนามฟุตบอลที่ให้พอเล่นได้ กลุ่มเยาวชนจึงไปเล่นร่วมกับเยาวชนหมู่ที่ 5 บ้านหม้อ ตำบลบางคู อำเภอบางบาล ทุกวัน

การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในกลุ่มเยาวชนนั้น คณะกรรมการ หมู่บ้านฯ ได้มอบให้ นายไพรัช เจริญจันทร์ และนายแผน พลทอง เป็นผู้ดูแลให้การสนับสนุน แก่กลุ่มเยาวชน มีกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทฟุตบอล การฝึกซ้อมและคัดเลือกสร้างทีม ฟุตบอลของหมู่บ้าน และส่งไปแข่งขันในระดับตำบล ซึ่งองค์การบริหารส่วนตำบลโพตลาดแก้ว จะจัดการแข่งขันฟุตบอล 7 คน ในงานสงกรานต์ประจำปี 2549 ณ สนามฟุตบอล ขององค์การบริหารส่วนตำบลโพตลาดแก้ว ที่หมู่ที่ 3 ตำบลโพตลาดแก้ว

การฝึกซ้อมกลุ่มเยาวชนเพื่อคัดเลือกนักฟุตบอลของหมู่บ้าน ทำให้ ประชาชนหลายคนสนใจมาร่วมเล่นฟุตบอลทุกวัน ตั้งแต่ปลายเดือนกุมภาพันธ์ 2549 ทำให้ สามารถส่งทีมนักฟุตบอลไปแข่งขัน รวม 3 ทีม ได้แก่ กลุ่มเยาวชน อายุ 12 – 15 ปี จำนวน 12 คน กลุ่มประชาชน อายุ 15 – 25 ปี จำนวน 12 คน และกลุ่มผู้อาวุโส (ผู้ใหญ่) จำนวน 10 คน ไปสมัครร่วมเข้าแข่งขันฟุตบอลประเภท 7 คน ซึ่งคณะกรรมการจัดการแข่งขัน ที่ให้ทุกหมู่บ้าน จัดส่งทีมฟุตบอลร่วมคัดเลือก 10 หมู่บ้าน ซึ่งได้ทำการแข่งขันตั้งแต่ปลายเดือนมีนาคม 2549 เป็นต้นมา

ผลการแข่งขันปรากฏว่า ทีมกลุ่มเยาวชน ไม่ประสบความสำเร็จ ตก รอบแรก กลุ่มประชาชน ได้ลำดับ 2 แต่กลุ่มผู้อาวุโส ประสบผลสำเร็จ ชนะเลิศ เป็นแชมป์ ประจำปี 2549 ได้สร้างความภูมิใจให้แก่ประชาชนหมู่ที่ 1 เป็นอย่างมาก

#### 2.4.2 การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับวัยทำงาน

เนื่องจากกลุ่มวัยทำงานจะชอบการออกกำลังกายประเภทกีฬาเพื่อความสนุกสนาน คณะกรรมการหมู่บ้านได้จัดทำสนามเปิดองทางทิศใต้ของลานออกกำลังกาย มี ชุดเปิดองไว้ให้สำหรับให้ผู้ต้องการพักผ่อนและต้องการออกกำลังกายเล่นได้ตลอดเวลา ส่วนมาก จะเป็นกลุ่มผู้ชาย ตั้งแต่วัยเด็กเยาวชนจนถึงกลุ่มวัยทำงาน เล่นมากช่วงเย็นๆ โดยมอบให้ นาย สำราญ ใจฉลาด และนายสำเร็จ บุญลือ เป็นผู้รับผิดชอบ มีสมาชิกจำนวน 25 คน

### 2.4.3 กิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ

การดำเนินงานโดย นางราตรี สุขสมวงษ์ ซึ่งได้รวมกลุ่มเพื่อน อสม. และผู้สูงอายุ จัดตั้งชมรมไทเก๊กศาลาตาลวง และได้นำชมรมไทเก๊กศาลาตาลวงเข้าสู่ทำเนียบชมรมไทเก๊กจังหวัดลพบุรีแล้ว คณะกรรมการชมรมออกกำลังกายมอบให้ นางราตรี สุขสมวงษ์ รับผิดชอบเป็นผู้ดำเนินการรำไม้พลองและรำไทเก๊กช่วงเย็นทุกวัน ที่บริเวณด้านหลังศาลากลางบ้าน (ศาลาตาลวง) มีสมาชิกเริ่มต้นเมื่อเดือน กุมภาพันธ์ 2549 ประมาณ 10 คน โดยมีนางจันทร์พรากทอง ให้การสนับสนุนเครื่องเสียงและกระแสไฟฟ้า จนถึงปัจจุบันนี้มีสมาชิกทั้งสิ้น 35 คน แต่เนื่องจากประชาชนในหมู่บ้าน 1 เป็นเขตชนบทมักจะมีภารกิจส่วนตัวที่ไม่แน่นอน จึงมีผู้ร่วมกิจกรรมเป็นประจำวัน ประมาณ 15 - 20 คน โดยเริ่มกิจกรรมออกกำลังกาย เวลา 17.00 - 18.30 น. เป็นประจำทุกวัน

### 3. ชั้นประเมินผลกิจกรรม

#### 3.1 การให้ความรู้เป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

3.1 การดำเนินงานโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คณะทำงานได้ทดสอบความรู้เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนน ก่อนการประชุม และหลังประชุมเชิงปฏิบัติการ พบว่า หลังจากการประชุมมีคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้นและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังรายละเอียดปรากฏในตาราง 19 ดังนี้

ตาราง 19 เปรียบเทียบความแตกต่าง คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ก่อนและหลังการประชุมฯ

ความรู้	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
ก่อนการประชุมอบรม	10.42	2.11	0.0001
หลังการประชุมอบรม	13.75	0.99	

#### 3.2 การเรียนรู้จากตัวแบบผู้มีสุขภาพดี

วิทยากร ได้เชิญผู้ร่วมประชุมที่มีการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสัมภาษณ์เป็นตัวแบบผู้มีสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวม 3 ราย ได้แก่ นางราตรี สุขสมวงษ์ อายุ 62 ปี มีกิจกรรมรำไม้พลองและไทเก๊ก นายมานพ มานิตากุล อายุ 66 ปี มีกิจกรรมวิ่ง และนางยุพา ฝั่งภิญโญ อายุ 52 ปี มีกิจกรรม รำไม้พลองและไทเก๊ก

ผู้วิจัยประเมินผู้ร่วมประชุม โดยการสังเกตความสนใจ และจากแบบประเมินผล การจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ พบว่า

3.2.1 จากแบบประเมินผลการเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ผู้ร่วมประชุมฯ จำนวน 52 คน ส่งแบบประเมิน 50 คน มีระดับคะแนนความพึงพอใจมาก ร้อยละ 54.0 และมากที่สุด ร้อยละ 42.0

### 3.2.2 จากการสังเกตและการสัมภาษณ์

การสังเกตและการสัมภาษณ์ ผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ พบว่า ทุกคนส่วนมากให้ความสนใจ เนื่องจากตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ทั้ง 3 ท่าน ทุกคนรู้จักดีและให้ความเคารพ และยอมรับนับถือ ดังคำพูดที่ว่า

“พี่มานพ...เขาแข็งแรงมาแต่หนุ่ม...ชอบออกกำลังกาย ชอบเล่นกีฬา...”

“...พี่แป้ว (นางราตรี) เป็นครูฝึกรำไทเก๊ก พี่เขาไม่ป่วย...”

“...เล่น (ออกกำลังกาย) ได้แบบนี้ ทุกวันถึงจะดี...แข็งแรงด้วย...”

### 3.3 การใช้สื่อเอกสาร ป้ายนิทรรศการ

ผู้วิจัยได้ประเมินผล ตามแบบประเมินผลที่จัดทำขึ้นเองและการสังเกตพฤติกรรม ความสนใจและสัมภาษณ์ โดยให้ นางวิไล คำผาง คณะทำงานของชมรมฯ แจกแบบประเมินผล ผู้ร่วมประชุมขณะชมนิทรรศการ สรุปผลได้ดังนี้

#### 3.3.1 การใช้สื่อเอกสาร

ผู้ร่วมประชุมแสดงความคิดเห็นตามแบบประเมิน โดยระบุว่า “ขนาดตัวหนังสือควรให้ใหญ่หน่อย เพราะเป็นผู้สูงอายุ...” และ “...อยากได้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน...บ้าง”

สรุปได้ว่า เอกสารที่ผู้วิจัยได้นำมาแจก ผู้ร่วมประชุมทุกคนพอใจและยินดีจะนำความรู้ไปใช้ประโยชน์แก่ตนเองและเผยแพร่ต่อไป

### 3.2 ป้ายนิทรรศการ

ผู้วิจัยได้ประเมินผู้ร่วมประชุม โดยการสังเกตความสนใจและจากแบบประเมินผลการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ พบว่า

3.2.1 จากแบบประเมินผลการเสนอป้ายนิทรรศการ ผู้ร่วมประชุมฯ จำนวน 52 คน ส่งแบบประเมิน จำนวน 50 คน มีระดับคะแนนความพึงพอใจมากที่สุด ร้อยละ 60.0 และระดับมาก ร้อยละ 19.0

### 3.2.2 จากการสังเกตและการสัมภาษณ์

การสังเกตและการสัมภาษณ์ ผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ พบว่า ผู้ร่วมประชุมฯ จะแยกไปดูที่จุดต่างๆ ที่มีป้ายนิทรรศการตั้งอยู่ ได้ซักถามให้นักวิชาการสาธารณสุขที่ร่วมกิจกรรม บรรยายชี้แจง ซึ่งมีหลายคนได้กล่าวว่า

“...ช่วยเอาไว้ติดไว้ที่หมู่บ้านบ้าง เขาจะได้ดู ได้ความรู้ดี...”

“ถ้าเราไม่มีเวลา...เราก็เอาแบบนี้ได้ ทำงานบ้านไป ออกแรงไปด้วย”

“...ออกกำลังกายทุกวัน มันดีแน่ เห็นไหม ลุงแก...ยังแข็งแรงไม่เห็นป่วย...”

สรุป การประเมินผลกิจกรรมการให้ความรู้แก่ผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ซึ่งประกอบด้วย การบรรยายจากวิทยากร การรับรู้ตัวแบบผู้มีสุขภาพดี การให้ออกสาร การชมนิทรรศการ นั้น จากการประเมินผลความพึงพอใจผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการฯ จำนวน 52 คน ส่งแบบประเมิน จำนวน 50 คน ส่วนมาก ร้อยละ 90.0 มีความพึงพอใจในกิจกรรมต่างๆ เนื่องจากทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 84.0 ด้านความเหมาะสมของกิจกรรม ร้อยละ 70.0 ด้านการจัดนิทรรศการ ด้านสถานที่และการนำไปปฏิบัติ ร้อยละ 60.0 ดังรายละเอียดปรากฏในตาราง 20 ดังนี้

ตาราง 20 การประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ

กิจกรรม	ระดับคะแนน		
	น้อย (จำนวน/ร้อยละ)	ปานกลาง (จำนวน/ร้อยละ)	มาก (จำนวน/ร้อยละ)
ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น	-	8 (16.00)	42 (84.00)
ป้ายนิทรรศการ	1 (2.00)	19 (38.00)	30 (60.00)
แจกเอกสาร	1 (2.00)	30 (60.00)	19 (38.00)
เสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี	2 (4.00)	27 (54.00)	21 (42.00)
ความเหมาะสมของกิจกรรม	1 (2.00)	14 (28.00)	35 (70.00)
ความเหมาะสมของสถานที่	3 (6.00)	17 (34.00)	30 (60.00)
การนำไปปฏิบัติ	2 (4.00)	18 (36.00)	30 (60.00)
ความต้องการให้จัดกิจกรรมอีก	-	22 (44.00)	28 (56.00)

### ผลการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพธิ์ตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

หลังจากผู้วิจัยและคณะทำงานชมรมออกกำลังกาย ของหมู่บ้าน ได้นำแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ได้การวิจัยระยะที่ 2 มาดำเนินการ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีประชาชนผู้สมัครใจเข้าร่วมกระบวนการพัฒนา จำนวน 52 คน หลังจากสิ้นสุดกระบวนการพัฒนา 1 เดือน ได้เก็บรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลหลังการพัฒนา ทุก 2 สัปดาห์ รวม 5 ครั้ง ผลการพัฒนา แบ่งออกเป็น 4 ระดับ มี รายละเอียด ดังนี้

1. การร่วมกิจกรรมการพัฒนา
2. การมีความรู้ที่ถูกต้องและมีความตระหนัก

3. การปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง
4. ความสามารถในการบริหารชมรมออกกำลังกาย

รายละเอียดของผลการพัฒนาทั้ง 4 ระดับ ปรากฏตามรายละเอียด ดังนี้

### 1. การร่วมกิจกรรมการพัฒนา

การจัดกิจกรรมการพัฒนา 6 กิจกรรม ตามโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ มีผู้ร่วมกิจกรรมโดยความสมัครใจ จำนวน 52 คน คณะกรรมการฯ สามารถจัดได้ตามที่กำหนด และประชาชนผู้ร่วมประชุมได้ร่วมกิจกรรมการพัฒนา อย่างน้อยคนละ 4 กิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา รายละเอียดดังปรากฏใน ตาราง 21 ดังนี้

ตาราง 21 การจัดกิจกรรมการพัฒนา และจำนวนประชาชนผู้สมัครใจร่วมกิจกรรมการพัฒนา

กิจกรรมการพัฒนา	จำนวนครั้งที่จัด	จำนวนผู้สมัครใจที่ร่วมกิจกรรม	ผลการพัฒนา
1. การเข้าร่วมประชุมรับความรู้	1 ครั้ง	52 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
2. รับรู้ตัวแบบผู้มีสุขภาพดี	1 ครั้ง	52 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
3. รับรู้และชมการสาธิตรำไม้พลอง	1 ครั้ง	52 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
4. การรับความรู้จากป้ายนิทรรศการ	1 ครั้ง	52 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
5. ทดสอบความรู้ก่อนและหลังการประชุม	1 ครั้ง	52 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
6. ยินดีเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมฯ	1 ครั้ง	52 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา

### 2. การมีความรู้ที่ถูกต้องและมีความตระหนัก

#### 2.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่ต้องมีความหนักในระดับปานกลาง เพื่อให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพ วิทยากรได้อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้ผู้ร่วมประชุมส่วนมากมีความเข้าใจ เนื่องจากสภาพปัจจุบันและปัญหาของการออกกำลังกาย

พบว่า ประชาชนในหมู่บ้าน ยังปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่มีระดับความหนัก  
 ยังน้อย ไม่มีเหงื่อ จึงไม่มีผลต่อการเต้นของหัวใจ การทำงานของปอดและการไหลเวียนเลือด

วิทยากรอธิบายและเสนอรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เป็นแบบแผน  
 ที่ให้เหมาะสมกับทุกคนที่ต้องคำนึงสภาพร่างกายของตนด้วย หากผู้ที่มีโรคประจำตัวด้วยแล้ว  
 วิทยากรได้อธิบายว่า "...ควรเริ่มออกกำลังกายที่ละน้อย อย่าหักโหม แล้วค่อยเพิ่มความหนักและให้  
 นานขึ้น ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน มีความดันโลหิตสูง ต้องปรึกษาเจ้าหน้าที่อนามัย  
 ก่อน...ผู้สูงอายุ...ขอแนะนำ...ควรรำไม้พลองหรือรำไทเก๊ก จะเหมาะ...กับวัย"

จากการสัมภาษณ์ผู้ร่วมประชุมตอนพักกลางวัน บางคนได้กล่าวว่า "...ที่นี้  
 ตอนเช้าๆ...รอพระ...ก่อนใส่บาตร...ต้องเดินให้นานๆ จนรู้มีเหงื่อเสียก่อน...เมื่อก่อนก่อน มันเดิน  
 พักเดียว..." หรือ "ซีจรรย์าน...ไปไม่ไกลก็ไม่ได้เหงื่อ นี่กว่าออกกำลังกายพอแล้ว..." และกล่าวว่า  
 "ต่อไปนี่...เล่นไทเก๊กกับพีแปปดีกว่า ความดัน...จะได้ลดลง..."

## 2.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันนั้น พบว่า ประชาชนในหมู่บ้าน เป็น  
 คนชนบทมีอาชีพด้านการเกษตร ทำนา ทำสวน ต้องทำงานหนัก การเคลื่อนไหวออกแรง ใน  
 ชีวิตประจำวันย่อมมากเกินไป ทำให้มีอาการปวดเมื่อย ปวดหลัง ปวดแขนและขา จึงเข้าใจว่า  
 เป็นการออกกำลังกายเหมือนกัน ดังคำสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้สอบถาม และส่วนมากจะให้คำตอบ  
 ที่ว่า

"ผมทำสวนหนักทั้งวัน...เหงื่อออกท่วมตัวแล้ว ดึกกว่ารำไทเก๊กเสียอีก..."

"ฉันทำงานตลอดทั้งวัน ไม่มีเวลา แคนนี้ก็ปวดเมื่อยพอทนละ...จะไปเล่นอะไร  
 อีกรักก็ไม่ไหวแล้ว...เรามันทำทุกอย่าง"

ในการประชุมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว วิทยากรได้อธิบายถึง การออกกำลังกาย  
 เพื่อสุขภาพที่เป็นการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ และไม่  
 ควรออกแรงที่มีระดับที่หนักเกินไป ย่อมเกิดอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ ซึ่งวิทยากรได้  
 แนะนำการทำงานประจำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้ สรุปได้ ดังนี้

วิทยากร "การออกแรงทำงานบ้าน เช่น ถูบ้าน เดินในที่ทำงาน ถ้าจะให้ได้  
 ประโยชน์ต่อสุขภาพ มีวิธีการเพิ่มน้ำหนักการออกแรงหรือเพิ่มเวลาให้นาน เช่น การเดินขึ้นบันได  
 การนั่งทำงานนานๆ ควรเหยียดแขนขาหรือบิดตัว คนที่ทำงานขุดดิน ทำสวน ใช้กำลังมาก ก็ต้อง  
 รู้จักยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จะช่วยการปวดเมื่อยได้...การออกแรงใช้กำลังมากอาจเป็นอันตรายได้..."

หลังจากการประชุม ผู้วิจัยได้สอบถามถึงความเข้าใจและความตระหนัก บางคน  
 ได้ให้ความเห็น สรุปได้ดังคำกล่าวที่ว่า

"...อายุเรามันมากแล้ว ทำอย่างเขาไม่ได้ ต้องเอาแบบบิดตัวก็ตี ทำงานในบ้าน  
 ก็ทำได้..."

"แต่ก่อนมันถึงปวดหลังมาก เราทำไปเพราะไม่รู้ตัว..."

"นั่งทำงานทั้งวัน กลับบ้านเหนื่อย ดูทีวีหลับเลย...เขาชวน (รำไทเก๊ก) ก็ไม่ใช่"  
 และจากการใช้แบบสอบถามทดสอบความรู้ ประชาชนผู้สมัครใจร่วมประชุม  
 เชิงปฏิบัติการ หลังจากได้รับความรู้ เรื่องการออกกำลังกายอย่างไร ป้องกันโรคได้ จากวิทยากร  
 แล้ว พบว่า ส่วนมากมีความรู้และเข้าใจที่ถูกต้องมากขึ้น ปรากฏดัง ตาราง 22 ดังนี้

ตาราง 22 จำนวนประชาชนผู้สมัครใจที่ร่วมประชุม มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักต่อ  
 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ข้อความ	จำนวนที่ตอบถูกต้อง	ร้อยละ
	N = 52	
การออกกำลังกายควรแต่งกายตามสบายและไม่ค้ำนั่งถึงประเภท ของการออกกำลังกาย	52	100
เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือหลังรับประทานอาหาร	52	100
การออกกำลังกายมี 3 ขั้นตอน คือ 1) การอบอุ่นร่างกาย 2) การออกกำลังกาย และ 3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	52	100
การออกกำลังกายที่ได้ผลดี คือการให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ได้เคลื่อนไหว	52	100
การออกกำลังกายที่หนัก มีเหงื่อออกทั้งวันเป็นการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องแล้ว	52	100
หลังจากออกกำลังกายหนักทำสวนจะปวดเมื่อยไม่ควรออกกำลังกาย	46	88.46
อาทิตย์หนึ่งควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันๆ ละ 30 นาที	52	100
ออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้ติดต่อกัน 5 วันและเหงื่อออกมากๆ	46	88.46
ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ทุกประเภท	52	100
แอโรบิก คือ การออกกำลังกายที่ดี สำหรับทุกเพศทุกวัย	45	86.53
การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหัวใจเบาหวานความดันโลหิต	52	100
การรวมกลุ่มออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส ได้พูดคุยกับเพื่อน	52	100
ผู้สูงอายุควร เดินเร็ว รำไม้พลอง รำไทเก๊ก จึงเหมาะสม	52	100
การออกกำลังกายยิ่งมากยิ่งดี	48	92.30
ถ้ามีโรคประจำตัว ห้ามออกกำลังกาย	47	90.38

### 3. การปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง

ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ คณะทำงานได้แจกเอกสารให้ความรู้แก่ผู้ร่วมประชุม  
 ทุกคน เอกสารดังกล่าวประกอบด้วย 1) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในวัยทำงาน อายุ 20 -

59 ปี 2) การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และ 3) สมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวและบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้นำไปศึกษาด้วยตนเองและนำไปเผยแพร่ต่อไป

หลังจากการประชุมเชิงปฏิบัติการแล้วสรุปกิจกรรมต่างๆ ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว พบว่า

3.1 กลุ่มเยาวชน รวมกลุ่มเล่นกีฬาฟุตบอลที่หมู่ที่ 5 ตำบลบางคู อำเภอกำแพง จำนวน 7- 10 คน

3.2 กลุ่มวัยทำงาน จัดกิจกรรมเล่นกีฬาเปตอง บริเวณหลังศาลากลางบ้านทุกวัน ประมาณ 15 – 20 คน

3.3 กลุ่มผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมรำไม้พลองและรำไทเก๊ก ทุกวันเวลา 17.00 น. ณ บริเวณลานกลางบ้าน วันละประมาณ 15 – 20 คน

จากการเยี่ยมและติดตามผลการบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนที่สมัครใจร่วมกิจกรรม 52 คน ทุก 15 วัน ตั้งแต่ วันที่ 30 เมษายน ถึง วันที่ 30 มิถุนายน 2549 รวม 5 ครั้ง โดยนำข้อมูลที่ได้ค้นพบจากการวิจัยระยะที่ 1 ก่อนการพัฒนา มาเปรียบเทียบกับข้อมูลหลังการพัฒนา พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมเป็นการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนเพิ่มขึ้น คือ การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน จากร้อยละ 32.69 เป็นร้อยละ 63.47 และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันลดลงจากร้อยละ 67.30 เหลือร้อยละ 36.53 ส่วนมากมีความเข้าใจ รู้จักแบ่งเวลาดอนเข้าทำการบริหารร่างกายให้แก่ตนเองได้ ในด้านความหนัก ความนานและความบ่อย พบว่า ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังปรากฏตามตาราง 23 ดังนี้

ตาราง 23 จำนวนและร้อยละการออกกำลังกายก่อนและหลังการพัฒนา

กิจกรรมตามเกณฑ์	ก่อนการพัฒนา (N=52)		หลังการพัฒนา (N=52)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน	17	32.69	33	63.46
ความหนักในระดับปานกลาง	17	19.23	33	63.46
ความนาน 30 นาทีหรือมากกว่า	7	13.46	33	63.46
ความบ่อย 3 วันหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	17	32.69	33	63.46
การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน	35	67.30	19	36.53
ความหนักในการออกกำลังกาย	35	67.30	19	36.53
ความนาน 30 นาทีหรือมากกว่า	35	67.30	19	36.53
ความบ่อย 3 วันหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	35	67.30	19	36.53

### การประเมินผลลัพธ์

การประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพ ผู้วิจัยได้ประสานงานและขอความร่วมมือสถานีนานามัยตำบลโพตลาดแก้ว ทั้งนี้ ได้มอบให้นางเสริมศรี บัวแก้ว ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 6 และนางจีรารัตน์ มุมบ้านเช่า ตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 6 ไปตรวจสุขภาพเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2549 เวลา 16.00 น. ณ ลานออกกำลังกาย ให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม จำนวน 52 คน พบว่า มีโรคประจำตัว 15 คน ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง 7 คน ไชมันในเส้นเลือด 3 คน โรคเบาหวาน 2 คน และอื่นๆ 3 คน ได้นำข้อมูลจากแฟ้มประวัติครอบครัว (Family Folder) ไปเปรียบเทียบกับผลการตรวจสุขภาพเบื้องต้นตามแบบคัดกรองผู้ป่วย และได้ประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพ ปรากฏว่า ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนส่วนมาก มีสุขภาพแข็งแรงและมีจิตใจแจ่มใสขึ้น ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง 7 คน พบว่า มีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท

สำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่ร่วมกิจกรรม 2 คน หลังจากมีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแล้ว พบว่า ระดับน้ำตาลมีค่าปกติ (ต่ำกว่า 110 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์) และเข้าใจการดูแลตนเองสามารถควบคุมน้ำตาลได้และไม่มีภาวะแทรกซ้อน

### 4. ความสามารถในการบริหารชมรมออกกำลังกาย

#### 4.1 การจัดตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย

นายเดชา เกิดผล ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ได้นัดคณะกรรมการหมู่บ้าน สมาชิกอาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อพิจารณาเลือกคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน ที่ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์ มอบให้ นายเดชา เกิดผล เป็นประธานคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย ให้มีรองประธานฯ เลขานุการและสมาชิก รวมทั้งสิ้น 15 คน (เอกสารภาคผนวก)

#### 4.2 การบริหารงานชมรมฯ

##### 4.2.1 การประชุมคณะกรรมการ

การประชุมคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย นั้นมีรูปแบบที่ไม่เป็นทางการหรือกึ่งทางการ แต่เป็นการตกลงล่วงหน้าว่าจะต้องมีการประชุมเดือนละครั้งในวันสิ้นเดือน เพื่อพบปะพูดคุยการจัดกิจกรรม หรือการแบ่งงานการรับผิดชอบ ซึ่งจากการติดตามผลการดำเนินงานกิจกรรมดังกล่าว พบว่า คณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย ได้มีการจัดประชุมทุกเดือน โดยใช้บริเวณลานออกกำลังกายของหมู่บ้าน เป็นที่จัดประชุมหรือพูดคุย มีเรื่องที่ประชุมเกี่ยวกับการดำเนินงานของชมรมออกกำลังกาย ดังปรากฏรายละเอียดใน ตาราง 24 ดังนี้

ตาราง 24 จำนวนครั้ง และเนื้อหาการประชุมคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย

ครั้งที่	วันที่จัดประชุม	ผู้ร่วมประชุม	เนื้อหาการประชุม
1	20 เมษายน 49	15 คน	1. แต่งตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย 2. จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ วันที่ 23 เมษายน 49
2	30 เมษายน 49	14 คน	1. สรุปผลการประชุมฯ 2. การจัดกิจกรรมดำเนินงานของชมรมฯ 3. การติดตามเยี่ยมสมาชิก
3	31 พฤษภาคม 49	12 คน	1. สรุปผลการติดตามเยี่ยมสมาชิก 2. พิจารณาการพัฒนาชมรมฯ
4	30 มิถุนายน 49	14 คน	1. นำเสนอการเยี่ยมสมาชิก 2. การรับสมาชิกเพิ่ม
5	31 กรกฎาคม 49	13 คน	ติดตามความก้าวหน้า
6	10 สิงหาคม 49	13 คน	1. จัดเตรียมงาน 12 สิงหาคม 2. สรุปผลงานการวิจัย

## 4.2.2 การดำเนินกิจกรรมของชมรมออกกำลังกาย รวม 6 ครั้ง

- 1) วันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2549 ประชุมแต่งตั้งคณะกรรมการและแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ ด้านต่างๆ
- 2) วันที่ 23 เมษายน พ.ศ. 2549 จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เชิญวิทยากรให้ความรู้ผู้สมัครใจ 52 คน ณ สถานีอนามัยตำบลโพลตลาดแก้ว
- 3) วันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2549 ติดตามเยี่ยมชวชน 18 ป้าย บริเวณถนนในหมู่บ้าน
- 4) วันที่ 16 พฤษภาคม พ.ศ. 2549 ติดตามไปสเตอร์ บริเวณลานออกกำลังกาย
- 5) วันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2549 จัดกิจกรรมเทิดพระเกียรติฉลองศิริราชสมบัติ ทำความสะอาดหมู่บ้าน ถนนหมู่บ้าน
- 6) วันที่ 30 กรกฎาคม พ.ศ. 2549 นำผลการดำเนินงานวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แจงในที่ประชุมของหมู่บ้านฯ

## การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

การใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ทุกฝ่ายได้สร้าง “โอกาส” (Space) และ “เวที” (Forum) ที่ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้เข้ามาร่วมกันเรียนรู้ สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร่วมกันค้นหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระบวนการเรียนรู้ของผู้มีส่วนสำคัญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทุกฝ่ายนี้ ทำให้ทุกฝ่ายได้มาเรียนรู้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งผู้วิจัยได้เน้นให้เห็นว่า ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในฐานะ “คนใน” จะต้องเป็น “ผู้แสดง” หรือ “ผู้มีบทบาทสำคัญ” ในกระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้ทุกฝ่ายได้มีหน้าที่ตามบทบาทของตนเอง ดังนี้

### 1. ประชาชน

ประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว เป็นผู้มีส่วนสำคัญที่สุด ในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง ให้สามารถสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้มีสุขภาพอนามัยเข้มแข็ง แข็งแรง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ได้เรียนรู้จากกระบวนการวิจัยและพัฒนาในเรื่องต่อไปนี้

#### 1.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ได้เรียนรู้ว่า หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มี 2 ลักษณะ คือ

1.1.1 การออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ (Exercise Training)

1.1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (Lifestyle Physical Activity)

ที่มีหลักการสำคัญ 3 ประการ คือ

1) ความหนัก (Intensity) ในระดับปานกลาง

2) ความนาน (Duration) อย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง

3) ความบ่อย (Frequency) อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

อีกทั้งได้เรียนรู้ว่า การออกกำลังกาย มีผลต่อสุขภาพและชีวิตของตนเอง จะไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เบาหวานและโรกระบบไหลเวียนเลือด ในผู้ป่วยบางโรคจะช่วยให้อาการแทรกซ้อนต่อโรคนั้นๆ ได้ นอกจากนั้นยังช่วยร่างกายสมส่วนมองดูดี (Look Good)

จากกระบวนการพัฒนา ทำให้ประชาชนมีความรู้และสนใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเชื่อว่าจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง เป็นประโยชน์ต่อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือดให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้ให้ฝึกการจับชีพจรก่อนออกกำลังกายและประเมินผลหลังการออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่เคยทำงานหนักให้รู้จักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อช่วยผ่อนคลาย หลังจากการทำงานหนัก ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อ เส้นเอ็นกล้ามเนื้อและเส้นเลือดดีขึ้น ส่งผลให้ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง การเคลื่อนไหวร่างกายดี เกิดการยอมรับและนำไปปฏิบัติแก่ตนเองได้ถูกต้องตลอดไป

### 1.2 การทำตามตัวแบบ และพบเห็นรูปแบบจากการสาธิต

จากกระบวนการวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการเรียนรู้ร่วมกันของทุกฝ่าย ทำให้ได้รับทราบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายจากผู้อื่น ได้มาบอกเล่า สิ่งที่ได้ประสบความสำเร็จซึ่งต้องปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่อง จะมีคุณค่าและนำไปเป็นรูปแบบได้ นอกจากนี้ยังได้พบรูปแบบของการสาธิต วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้

## 2. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และผู้นำหมู่บ้าน

อาสาสมัครสาธารณสุขและผู้นำหมู่บ้านซึ่งเป็นผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ได้เรียนรู้สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในหมู่บ้านของตนเอง ซึ่งจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเช่นเดียวกันประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่ต้องพัฒนา

ในกระบวนการพัฒนา อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และผู้นำหมู่บ้านจะต้องมีหน้าที่สนับสนุน สร้างแรงเสริมให้ประชาชนที่ร่วมกิจกรรมหรือมีกิจกรรมของตนเองด้วย ตามบทบาทของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตามบทบาท "คนนอก" ดังกล่าว จึงได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม การแบ่งงานในหน้าที่ให้ภารกิจที่รับผิดชอบจนสำเร็จและบรรลุตามเป้าหมาย อันเกิดจากการกำหนดทิศทางตามความคาดหวังร่วมกัน ซึ่งหมู่บ้านได้ประกาศแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน และทำหน้าที่เป็นนักวางแผนและนักพัฒนาด้วย

## 3. เจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐ และส่วนท้องถิ่น

เจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐ และส่วนท้องถิ่น ที่ทำหน้าที่เป็นนักพัฒนา ได้เข้าไปสนับสนุนการเรียนรู้ และการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากสถานีอนามัยตำบลโพตลาดแก้ว นักวิชาการสาธารณสุขจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าม่วงและสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลโพตลาดแก้ว เป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง "คนนอก" นั้น ได้เข้าเรียนรู้และพัฒนาพร้อมกับคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน ได้เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องเท่านั้น มิใช่เป็นผู้ใช้วิธีการ "พัฒนา" ด้วยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่คณะกรรมการชมรมออกกำลังกายไม่มี ความต้องการประการใด

ในกระบวนการเรียนรู้สภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้วนั้น จะเป็นการวิจัยและพัฒนา ที่สร้าง "โอกาส" ให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทุกฝ่ายได้มาเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้การพัฒนาการออกกำลังกายอยู่ภายใต้เงื่อนไขวิถีชีวิตของประชาชนในหมู่บ้าน ดังนั้นเจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐ และส่วนท้องถิ่นต้องเป็นผู้สร้าง โอกาสให้ประชาชนหรือคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย มองเห็นศักยภาพของตนเอง แล้วนำไป พัฒนานำไปสู่ความต้องการของประชาชนในหมู่บ้านต่อไป

#### 4. ผู้วิจัย

ผู้วิจัยย่อมเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมว่าเป็น "กระบวนการเรียนรู้" ที่ "ผู้วิจัย" (researcher) กับ "ผู้ใช้งานวิจัย" (researcher consumer) และ "นักพัฒนา" ควรจะเป็นบุคคลกลุ่มเดียวกัน และเนื่องจากในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน เป็นหน้าที่ของทุกฝ่าย ดังนั้น ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายจะต้องเข้ามามีส่วนสำคัญในกระบวนการวิจัยนี้

ดังนั้น ประสบการณ์ที่ได้จากการวิจัยและพัฒนาในครั้งนี้ นอกจากจะสามารถพัฒนา การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ได้แล้วยังก่อให้เกิด การสั่งสมความรู้และประสบการณ์ของผู้มีส่วนสำคัญ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่เกิดจาก การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง (interactive learning through action) และยังสามารถถ่ายทอด ประสบการณ์นี้ ไปสู่การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่อยู่ในพื้นที่อื่นๆ ที่มีความคล้ายคลึง ด้านบริบทและความต้องการของชุมชนเช่นเดียวกันต่อไปได้อีกด้วย

## บทที่ 6

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การวิจัยและการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ครั้งนี้ขอเสนอการสรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. สรุปการวิจัย
  2. อภิปรายผลการวิจัย
  3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย
- ซึ่งแต่ละตอนมีรายละเอียดดังนี้

#### สรุปการวิจัย

การวิจัยและพัฒนานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี โดยการพัฒนาระบบการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น เป็นการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ถ้าหากประชาชนทุกคนได้รับความรู้และมีความเชื่อที่ถูกต้อง ย่อมเกิดความตระหนักและนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนทุกฝ่าย จะเกิดศักยภาพเพียงพอเมื่อได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม ดังนั้น จึงทำการวิจัยและพัฒนา (R&D) โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา เริ่มตั้งแต่การร่วมกันศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา การกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และการร่วมปฏิบัติกิจกรรมในการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ เป็นการสร้างโอกาสให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย มาร่วมกันเรียนรู้ จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสม โดยใช้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นกรอบในการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่มีความหนักระดับปานกลาง ความนาน 30 นาที และความบ่อยสัปดาห์ละ 3 วัน

2. การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่มีความหนักระดับปานกลาง ความนาน 30 นาทีและความบ่อยสัปดาห์ละ 3 วัน

**ผลการวิจัยและพัฒนาที่สำคัญ คือ**

**1. สภาพปัจจุบันการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว**

1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว พบว่า ผู้ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน มีกิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การขี่จักรยาน แต่ถ้าแบ่งตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มเยาวชน ชอบเล่นฟุตบอล กลุ่มวัยทำงาน สนใจด้านการรำไทเก๊ก/รำไม้พลอง กลุ่มวัยสูงอายุ ชอบการขี่จักรยาน การวิ่งหรือเดินตามลำดัด ซึ่งจะสอดคล้องกับการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม ในกลุ่มเป้าหมายต่างๆ ที่มีรูปแบบของตนที่สนใจและถนัด เช่น การขี่จักรยาน เดิน และวิ่ง ถ้าเป็นกิจกรรมเป็นกลุ่ม ได้แก่ การเล่นฟุตบอล และรำไทเก๊ก/รำไม้พลอง .

ด้านความหนักระดับปานกลางของกิจกรรม จะต้องออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อซึม ซึ่งจากแบบสอบถาม พบว่า ประชาชนผู้มีกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ส่วนมากออกแรงที่มีความหนักระดับน้อย สอดคล้องกับการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม ได้แก่ การเดิน การวิ่ง และการขี่จักรยาน สำหรับการทำกิจกรรมที่หนักจนรู้สึกเหนื่อย ได้แก่ การเล่นฟุตบอล เล่นเปตอง เป็นต้น

ด้านความนานและความบ่อยสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 วันขึ้นไป พบว่า ประชาชนส่วนมากมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน 3 วันหรือมากกว่า สำหรับด้านเวลาที่ใช้ในออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ส่วนมากออกกำลังกาย ใช้เวลานาน 30 นาทีหรือมากกว่า

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันส่วนมาก ได้แก่ การทำงานบ้านหรืองานในสำนักงานจนเหงื่อชุ่ม เช่น การเดินทำงานบ้าน เดินทำงานในสำนักงาน การขายของ เรายกของการใช้แรงงานหนักในร่ม ซึ่งต่างจากความเห็นที่ได้จากการประชุมกลุ่มสนทนา ซึ่งพบว่าเป็นการทำงานกลางแจ้ง เช่น ทำนา ทำสวน การรับจ้างหว่านปุ๋ย หว่านข้าว การกวาดลานบ้าน ดายหญ้า หรือขี่จักรยานที่ต้องใช้แรงมาก ซึ่งต้องเป็นการทำงานนอกบ้าน

ในด้านความนานและความบ่อย คือ ต้องนาน 30 นาทีขึ้นไป และสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 วันขึ้นไป พบว่า การมีกิจกรรมที่ต้องทำงานนานและบ่อยพอ ได้ตามเกณฑ์ ได้แก่ การหวดหญ้า การดายหญ้า รดน้ำต้นไม้ กิจกรรมที่ต้องทำทุกวันและใช้เวลานานพอ ซึ่งสอดคล้องกันที่พบจากแบบสอบถาม หรือจากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม และได้พบว่า ผู้มีกิจกรรม

การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันที่มีความนานมากที่สุด และการทำกิจกรรมที่บ่ยพอ ได้แก่ การทำนา ทำสวน ทำงาน งานในร่ม งานกลางแจ้ง งานรับจ้างทั่วๆ ไป เป็นต้น

## 2. ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว

### 2.1 ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชน

ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว จากการสอบถาม การสัมภาษณ์และความเห็นของการสนทนากลุ่มผู้เกี่ยวข้อง พบว่า ส่วนมากข้อมูลที่ได้มีความสอดคล้องตรงกัน คือ การไม่มีเวลาดังทำงานหนักทุกวัน สำหรับผู้ที่ไม่มิจากกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนหรือการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันส่วนมากจะเป็น คนชรา มีอายุมาก หรือสุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัว แต่ประชาชนส่วนมากให้ความสนใจเกี่ยวกับการกีฬา และการออกกำลังกาย แต่ยังไม่ปฏิบัติหรือหารูปแบบ และเวลาที่เหมาะสมให้กับตนเอง มักจะอ้างว่ามีอุปสรรคด้านอาชีพที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตประจำวัน ยังไม่สนใจการดูแลสุขภาพในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่ตนเองที่ถูกต้อง หรือมีการทำงานที่หนักและการใช้กล้ามเนื้อข้อต่อที่หนักและนาน ซึ่งพบการบาดเจ็บกล้ามเนื้อและข้อต่อหรืออาการปวดหลัง เป็นต้น

### 2.2 ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ ต้องการให้สนับสนุนด้านความรู้ และมีผู้ให้คำแนะนำการฝึกสอนที่ถูกต้อง ต้องการหัวหน้าทีม ให้มีการรวมกลุ่มจัดตั้งชมรมออกกำลังกายในหมู่บ้าน ต้องการตรวจสุขภาพและต้องการให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหรือหน่วยงานราชการ สนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาและการแข่งขัน

## 3. แนวทางและวิธีการพัฒนา การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว

เนื่องจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพที่ต้องให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เป็นประโยชน์แก่ตนเองไม่สามารถจะให้ผู้อื่นช่วยได้ จะต้องให้รับรู้ตระหนัก เพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้อง ดังนั้น แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว โดยใช้ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเองที่ถูกต้อง จึงสามารถสรุปกิจกรรมการพัฒนาที่ควรประกอบด้วย 4 กิจกรรม ดังนี้

- 3.1 การให้ความรู้เป็นกลุ่ม หรือรายบุคคล
- 3.2 การเรียนรู้จากต้นแบบผู้มีสุขภาพดี
- 3.3 การใช้สื่อเอกสาร โปสเตอร์ ป้ายนิทรรศการ ป้ายเชิญชวน
- 3.4 การจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

#### 4. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนา การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว

4.1 สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ครบทั้ง 6 กิจกรรม ซึ่งกำหนดให้ผู้ทีลงทะเบียนได้ร่วมกิจกรรมได้อย่างน้อย 4 กิจกรรม ตรงตามดัชนีชี้วัด

4.2 ร้อยละ 70 ของผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ มีความรู้เพิ่มขึ้น มีความตระหนัก และยอมรับนำไปปฏิบัติ และร่วมกิจกรรมตลอดกระบวนการในการประชุมฯ

4.3 ร้อยละ 60 ของผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาการออกกำลังกาย มีกิจกรรมของตนเองและบันทึกกิจกรรมของตนเองได้ทุกคน

4.3 จัดตั้งชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน มีคณะกรรมการบริหารชมรมฯ และมีกิจกรรม คือ กิจกรรมตามกลุ่มอายุ 3 กลุ่ม

#### 5. ผลการพัฒนา การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว

เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีประชาชนผู้สมัครใจเข้าร่วมกระบวนการพัฒนา จำนวน 52 คน หลังจากสิ้นสุดกระบวนการพัฒนา 1 เดือน ได้เก็บรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลหลังการพัฒนาทุก 2 สัปดาห์ รวม 5 ครั้ง ผลการพัฒนา แบ่งออกเป็น 4 ระดับ มีรายละเอียด ดังนี้

##### 5.1 การร่วมกิจกรรมการพัฒนา

การจัดกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน รวม 6 กิจกรรม ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถจัดได้ตามที่กำหนดไว้ในดัชนีชี้วัด และผู้มีส่วนสำคัญทุกคนสมัครใจได้ร่วมกิจกรรมการพัฒนาทั้งหมด 6 กิจกรรม ซึ่งได้กำหนดไว้อย่างน้อยคนละ 4 กิจกรรม จึงเป็นไปตามที่กำหนดไว้

##### 5.2 การมีความรู้ที่ถูกต้องและมีความตระหนัก

หลังจากประชาชนผู้สมัครใจร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ ได้ใช้แบบสอบถามทดสอบความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างไรป้องกันโรคได้ จากวิทยากรแล้ว พบว่า ส่วนมากมีความรู้ และเข้าใจที่ถูกต้องมากขึ้น

##### 5.3 การปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง

คณะทำงานได้แจกเอกสารให้ความรู้แก่ผู้ร่วมประชุมทุกคน ที่ประกอบด้วย  
1) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในวัยทำงาน อายุ 20 – 59 ปี 2) การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และ 3) สมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวและบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกาย

หลังจากการประชุมเชิงปฏิบัติการแล้ว คณะกรรมการชมรมออกกำลังกายหมู่บ้าน ได้จัดกิจกรรมต่างๆ ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว คือ

5.3.1 กลุ่มเยาวชน รวมกลุ่มเล่นกีฬาฟุตบอลที่หมู่ที่ 5 บ้านหม้อ ตำบลบางคู อำเภอบางบาล

5.3.2 กลุ่มวัยทำงาน จัดกิจกรรมเล่นกีฬาเบตอง ที่สนามบริเวณหลังศาลากลางบ้าน

5.3.3 กลุ่มผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมรำไม้พลองและรำไทเก๊ก ทุกวันเวลา 17.00 น. ที่บริเวณลานกลางบ้าน

จากการเยี่ยมและติดตามผล หลัง 3 เดือน พบว่า ผู้ร่วมกิจกรรม จำนวน 52 คน มีการเปลี่ยนแปลงจากการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนเพิ่มขึ้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสถานีอนามัยโพลตลาดแก้วได้ตรวจสุขภาพ และประเมินผลเปรียบเทียบกับแฟ้มประวัติครอบครัวของผู้ร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้ร่วมกิจกรรมมีสุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น ผู้ที่มีโรคประจำตัว ส่วนมากสามารถปฏิบัติได้ ทำให้ความดันโลหิตลดลง และยังสามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดได้

## 6. ความสามารถในการบริหารชมรมออกกำลังกาย

### 6.1 การจัดตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย

คณะกรรมการหมู่บ้านได้พิจารณาเลือกคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน ที่ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์มอบให้ นายเดชา เกิดผล ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 1 เป็นประธานฯ ให้มีรองประธานฯ เลขานุการและสมาชิก รวม 15 คน

### 6.2 การบริหารงานชมรมฯ

6.2.1 การประชุมคณะกรรมการ เดือนละ 1 ครั้ง (เดือน เมษายน - กรกฎาคม 49) ซึ่งการประชุมคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย ที่เป็นรูปแบบและไม่เป็นทางการหรือกึ่งทางการ แต่เป็นการตกลงล่วงหน้าว่าจะต้องมีการประชุมเดือนละครั้งในวันสิ้นเดือนเพื่อพบปะพูดคุยการจัดกิจกรรม หรือการแบ่งงานการรับผิดชอบ จำนวน 5 ครั้ง

6.2.2 การดำเนินกิจกรรมของชมรมออกกำลังกาย รวม 6 ครั้ง

## อภิปรายผลการพัฒนา

การวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพลตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี สามารถนำมาเป็นข้ออภิปรายที่มีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพลตลาดแก้วนั้น ส่วนมากมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากกว่า การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน เนื่องจากมีวิถีชีวิตเป็นคนชนบทที่ต้องทำงานประจำที่เกี่ยวกับการเกษตร ทำนา ทำสวนผัก สวนมะลิ

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ได้แก่ การขี่จักรยาน การเดิน การวิ่ง กลุ่มเยาวชนวัยเรียนเป็นช่วงเรียนหนังสือ สนใจด้านการเล่นกีฬาฟุตบอลมากที่สุด กลุ่มวัยทำงาน ได้แก่ รำไทเก๊ก/รำไม้พลองมากที่สุด สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่ เดิน วิ่งและขี่จักรยานมากที่สุด

ด้านกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากที่สุด ได้แก่ การทำงานบ้าน การเดินในสำนักงานฯ การยกของ แบกของหนัก ใช้แรงงาน ถ้ำแบ่งตามกลุ่มอายุ พบว่า

กลุ่มเยาวชนและกลุ่มวัยทำงาน ได้แก่ การทำงานบ้าน เช่น ซักผ้า ภูบ้านและดายหญ้า มากที่สุด กลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่ ทำงานในสวนมะลิ การทำนา ทำสวนผัก

ดังนั้น การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรส่งเสริมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของคนที่ใช้แรงงานในชนบท เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนหรือหลังการทำงานหนัก จึงเหมาะสมและเป็นประโยชน์มาก ซึ่งกรมอนามัย (2543, หน้า 39) ได้ระบุว่า การกิจทางด้าน การสาธารณสุข คือ การกระตุ้นให้ประชาชนส่วนใหญ่ออกมาเคลื่อนไหวออกกำลังกายให้มากขึ้นและนานขึ้น แทนที่จะไปยกระดับให้ทุกคนมีสมรรถภาพหรือการเคลื่อนไหวในระดับนั้นระดับนี้

2. ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว พบว่า ส่วนมาก ไม่มีเวลา รองลงมา คือ ขาดความรู้ ความเข้าใจและความเชื่อเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง และคิดว่าการทำงานหนักทุกวันนี้เพียงพอแล้ว คือไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายก็ได้ สำหรับการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ส่วนมากปัญหาที่ประชาชนอ้างและจะพูดว่าไม่มีเวลา ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ กรมอนามัย (2543, หน้า 8) ได้ระบุเหตุผลสำคัญของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายสำหรับเขตชนบท คือ งานที่ใช้แรงงานอยู่แล้ว และไม่มีเวลา และผลงานวิจัยของ ธีรกร ประกอบ (2547, หน้า 104) ได้กล่าวถึงอุปสรรคที่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำในการออกกำลังกายว่า "ไม่มีเวลา เพราะช่วยแม่ขายของ..."

ด้านความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ต้องการได้รับความรู้ คำแนะนำที่ถูกต้อง มีเพื่อนมาเล่นด้วยกัน หรือมีหน่วยงานมาสนับสนุน ดังเช่น กลุ่มอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพ ไปศึกษาการรำไทเก๊กจนสามารถนำมาถ่ายทอดได้ รวมกลุ่มผู้สนใจ จัดหาอุปกรณ์เครื่องเสียงประกอบการรำไทเก๊ก รวมกลุ่มจัดกิจกรรมตอนเวลา 17.00 น. จะมีแต่สตรีวัยทำงานและวัยสูงอายุเท่านั้น ไม่มีผู้ชายมาร่วมกิจกรรม ซึ่งจะอ้างเหตุผลและพูดว่า "...มันไม่เหมาะ ให้ผู้หญิงเขาเล่นกัน..." ในกลุ่มสตรีที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน สตรีกลุ่มนี้จะสนใจการออกกำลังกาย เนื่องจากได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของสถานอนามัยหรือได้รับจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลที่ไปรับบริการด้านสุขภาพ ผู้ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความรู้และความเชื่อ และมีแรงเสริมจากภายนอกจากเพื่อนบ้าน จากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ชักชวน หรือจากบุคคลในครอบครัวคอยกระตุ้นเตือน เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ ธีรกร ประกอบ (2547, หน้า 105) ที่พบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวคอยกระตุ้นเตือนในการออกกำลังกาย ดังคำพูดที่ว่า "...บังคับให้ออกกำลังกายทุกวัน" หรือ "กระตุ้นให้กายบริหารวันละหลายครั้ง..." และความเชื่อและร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ เป็นแรงจูงใจ เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ เจริมศรี ยศธแสนย์ (2548, หน้า 30) ที่

พบว่า แรงจูงใจด้านสุขภาพ ตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เป็นสิ่งผลักดันร่วมกับ ปัจจัยการรับรู้ ให้เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ เพื่อป้องกันและรักษาโรคนั้น

3. แนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบล โปตลาดแก้ว ได้ใช้ยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนา คือ "ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง "ที่ต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง และการไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ ด้วยการสร้างสุขภาพโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ที่เหมาะสมกับวัยอายุ หรือสภาวะของร่างกายที่บางคนมีโรคประจำตัว ซึ่งการมีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะเกิดขึ้นได้ ทุกคนต้องมีความตระหนักด้วยตนเองเป็นสำคัญและได้รับการช่วยเหลือจากภายนอกเป็นแรงจูงใจ เช่น มีเพื่อน มีการรวมกลุ่ม การให้บริการและการสนับสนุนการจัดกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2548, หน้า 1) ได้เสนอผลงานวิจัย ของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลสำเร็จของการรณรงค์ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย ผู้นำโครงการ แรงสนับสนุนทางสังคม งบประมาณ เครือข่าย การมีส่วนร่วมและสิ่งสำคัญคือมีความต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดประสิทธิผล การรณรงค์ด้านสุขภาพควรเป็นการรณรงค์สู่ชุมชนและมีแรงสนับสนุนทั้งจากภาครัฐและเอกชน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและประชาชนทั่วไปรับรู้ สนใจ ตระหนัก เกิดจิตสำนึกและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างยั่งยืน

การจัดกิจกรรมตามแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย 3 วิธีการ คือ

3.1 การให้ความรู้เป็นกลุ่มและรายบุคคลนั้น ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ การให้ความรู้เป็นกลุ่ม และการเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ได้นำตัวแบบผู้มีสุขภาพดี นำเสนอพร้อมกับการบรรยายให้ความรู้ ในการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ และให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเชิญวิทยากรเป็นผู้สัมภาษณ์และบรรยาย ได้แก่ แพทย์หญิง ณิชฎิการ ประกอบ ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลลพบุรี ผู้ร่วมประชุมให้ความสนใจอย่างมาก เนื่องจากได้รับความรู้โดยตรงจากแพทย์ในเรื่องการออกกำลังกายแล้ว วิทยากรยังได้อธิบายเกี่ยวกับโรคและอันตรายที่เกิดจากการไม่ออกกำลังกาย หรือปัญหาแทรกซ้อนของผู้ป่วยที่ไม่ออกกำลังกายด้วย

การให้ความรู้รายบุคคล คณะทำงานได้แจกเอกสาร 2 เรื่อง ให้แก่ผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ทุกคน ซึ่งสามารถนำไปอ่านและศึกษาด้วยตนเองได้

กิจกรรมการให้ความรู้ที่เป็นกลุ่มหรือรายบุคคล ผลที่พบประชาชนกลุ่มเป้าหมาย สนใจ มากในการนำวิทยากรที่มีความสามารถ เช่น แพทย์ หรือผู้มีทักษะเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย แต่กลุ่มเป้าหมายที่มาร่วมกิจกรรมจะมีเฉพาะผู้ที่สนใจ กลุ่มที่มาสนใจก็จะไม่มาร่วมกิจกรรมด้วย ทำให้การพัฒนาการไม่ทั่วถึง การให้ความรู้เป็นรายบุคคลมีประโยชน์มาก ประชาชน

ได้รับสมุดบันทึกเพื่อการดูแลสุขภาพและบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้รับเอกสารความรู้ ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็น และได้รูปแบบที่ตรงความต้องการ

3.2 การจัดนิทรรศการ ติดโปสเตอร์ให้ความรู้ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ปรากฏว่า ผู้ร่วมประชุมฯ มีความสนใจมาก แต่จะต้องมีสถานที่ๆ จัดเป็นประจำ

การจัดทำป้ายเชิญชวน กระตุ้นเตือนและชักชวนให้ประชาชนสนใจการสร้างเสริมสุขภาพได้ออกกำลังกาย ติดตั้งตามแนวถนนในหมู่บ้าน ปรากฏว่า ประชาชนมีความสนใจไม่มากนัก แต่ได้รับการยอมรับว่า "...ติดไว้ก็ดี เตือนใจได้. "

3.3 การจัดตั้งชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน มีคณะกรรมการดำเนินการบริหารจัดการและจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้ตามความสามารถของคณะกรรมการระดับหมู่บ้าน ด้วยการพึ่งตนเองสามารถจัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามกลุ่มอายุ ดังนี้

กลุ่มเยาวชน และผู้ใหญ่ที่สนใจการเล่นกีฬาฟุตบอล ประเภท 7 คน ไม่มีสนามฟุตบอล ต้องไปเล่นที่หมู่บ้านใกล้เคียง พื้นที่หมู่ที่ 5 ของตำบลบางคู อำเภอบางบาล

กลุ่มวัยทำงาน มีกิจกรรมกีฬาเบตอง ซึ่งผู้ใหญ่บ้านได้ช่วยจัดทำ สนามและจัดหาลูกเบตองให้ ทำให้มีผู้มาเล่นเป็นการพักผ่อน คลายความเครียดหลังจากการทำงานหนัก

กลุ่มสตรีวัยทำงานและผู้สูงอายุ ได้รวมกลุ่มจัดหาอุปกรณ์เครื่องเสียง มีกิจกรรมรำไม้พลองและรำไทเก๊กทุกวัน โดยใช้สถานที่ลานคอนกรีตใกล้กับสนามเบตอง หลังศาลาตาหลวง

การบริหารจัดการชมรมออกกำลังกายและการจัดกิจกรรม จะต้องได้รับการสนับสนุนและให้การช่วยเหลือจากภายนอก เพื่อให้กิจกรรมมีความยั่งยืนขึ้น เนื่องจากการรวมกลุ่มการทำงานย่อมมีค่าใช้จ่าย และต้องการเงินสนับสนุนในบางกิจกรรม ประการสำคัญด้านสถานที่จัดกิจกรรม เพื่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในหมู่บ้านมีน้อย ไม่สนามฟุตบอลสำหรับเยาวชน ซึ่งต้องไปอาศัยหมู่บ้านใกล้เคียงที่ตำบลบางคู อำเภอบางบาล ด้านสถานที่จึงเป็นอุปสรรคประการหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประยงค์ นะเขิน (2544, หน้า 99) พบว่า ข้าราชการส่วนมากมีการออกกำลังกายนานๆ ครั้ง และไม่เคยออกกำลังกายเลย ซึ่งสาเหตุหนึ่งอันเนื่องมาจากไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ینگเน้นให้ประชาชนหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว มีความรู้การออกกำลังกายที่ถูกต้อง สามารถเลือกรูปแบบตามที่ตนถนัดและให้สามารถจัดกิจกรรมด้วยตนเองได้ หากไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมของกลุ่มได้

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้วครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ลักษณะ คือ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

## 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน จะต้องจัดกิจกรรมด้วยผู้ที่มีความรู้ด้านเวชศาสตร์ด้านกีฬา จากผู้มีความรู้เฉพาะรับผิดชอบในระดับหมู่บ้านหรือตำบล และควรให้การสนับสนุนด้านอื่นๆ เช่น ด้านสถานที่ อุปกรณ์ที่จำเป็น ผู้นำการออกกำลังกายหรือรูปแบบที่เหมาะสมกับวัย ซึ่งปัจจุบันมีเพียงเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสถานีอนามัยเท่านั้น และขาดทักษะในด้านนี้

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพทางการเกษตร เป็นคนอยู่ในชนบทต้องทำงานหนักทั้งวันและทำงานที่มีการออกแรงมากทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดข้อ ควรมีเจ้าหน้าที่ไปแนะนำ และให้ความรู้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้การเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเป็นผลต่อสุขภาพของประชาชนโดยตรง

1.3 สำหรับผู้ที่ไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ซึ่งได้แก่ คนชรา ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวหรือคนพิการ จะต้องจัดเจ้าหน้าที่ไปให้ความรู้และฝึกสอนที่บ้านด้วย เพื่อจัดกิจกรรมในด้านการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

1.4 การสนับสนุนอื่นๆ เนื่องจากประชาชนยังต้องอาศัยผู้นำที่เข้มแข็ง มีผู้นำทำกิจกรรม ดังนั้น อุปกรณ์การศึกษา หรืออุปกรณ์จัดกิจกรรมออกกำลังกายต่างๆ เช่น เครื่องเสียง โต้ะนำเต้น และคำตอบแทนผู้นำกิจกรรม จำเป็นมีให้สนับสนุนเพื่อให้กิจกรรมได้ต่อเนื่องกัน และเมื่อดำเนินงานไปได้ระยะหนึ่ง ควรตรวจสอบสมรรถภาพทางกายและการให้บริการด้านตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนสนใจการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

1.5 ควรเพิ่มศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสถานีอนามัย ให้มีความรู้ด้านเวชศาสตร์การกีฬาและมีอุปกรณ์การตรวจสมรรถภาพทางกายได้

1.6 การจัดกิจกรรมในหมู่บ้านหรือชุมชน ปัจจุบันประชาชนหวังสิ่งตอบแทน เนื่องจากปัจจุบันองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น เมื่อจัดกิจกรรมกับประชาชนจะมีอาหารเลี้ยงหรือมีของไปแจก ทำให้คณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย เชิญชวนเพื่อนบ้านไปร่วมกิจกรรมจะไม่ให้ความร่วมมือและอ้างว่า ไม่มีเวลา ควรมีโครงการ/แผนงาน ระบุไว้ในแผนชุมชนเพื่อให้องค์กรส่วนท้องถิ่นให้การสนับสนุนด้านงบประมาณและรับผิดชอบโดยตรง

1.7 จากการวิจัยครั้งนี้ ได้มีการจัดตั้งชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน มีหน้าที่และจัดกิจกรรมชัดเจน ดังนั้น สถานีอนามัยตำบลโพตลาดแก้ว ควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เป็นชุมชนที่เข้มแข็งและเป็นตัวอย่างที่ดีได้

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป

การวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน หมู่ที่ 1 บ้านคลองโพธิ์ ตำบลโพตลาดแก้วนี้ เป็นกระบวนการพัฒนาที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องบางส่วนเท่านั้น เช่น กลุ่มประชาชนที่สนใจ กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้นำหมู่บ้านบางคน เท่านั้น ในขณะที่ประชาชนส่วนมากในหมู่บ้าน ยังไม่ตระหนักถึงผลที่เกิดจาก

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อันเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง และถ้าหากไม่ได้รับการสนับสนุน ได้รับความรู้ที่ถูกต้องอย่างทั่วถึง ย่อมเกิดผลกระทบต่อโรคที่เป็นปัญหาสำคัญๆ ทางด้านสาธารณสุขในปัจจุบันนี้ได้ดังนั้น จึงควรจัดให้มีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) อย่างต่อเนื่องตลอดเวลาในหมู่บ้านนี้ เช่น การออกกำลังกายของกลุ่มอาชีพต่างๆ ได้แก่ กลุ่มอาชีพการทำนา อาชีพพร้อยพวงมาลัย เนื่องจากประชาชนกลุ่มนี้ ไปร่วมกิจกรรมการพัฒนาอยู่น้อยมาก หรือมีการวิจัยและพัฒนาแบบบูรณาการและเป็นแบบองค์รวม จะทำให้หมู่บ้านนี้ เป็นหมู่บ้านแห่งการเรียนรู้ (Learning Community) อันก่อให้เกิดเป็นหมู่บ้านเข้มแข็งต่อไปด้วย

## บรรณานุกรม

- การแพทย์, กรม. (2545). การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2542). สุขภาพคนไทยยุคใหม่ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ดันอ้อ 1999.
- จันทร์ภา กราทอง. (2547). ประวัติหมู่บ้าน. (ม.ป.ท.): (อัตลํานา).
- เจริญทัศน์ จินตนเสรี. (2542). ออกกําลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- เฉลิมศรี ยศธแสนย์. (2548). การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตำบลวิหารขาว อําเภอกําซัง จังหวัดสิงห์บุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- ณัฐกร ประกอบ. (2547). การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ ของศูนย์สุขภาพชุมชนท่าศาลา อําเภอเมือง จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- ณอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2547). การออกกําลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ลพบุรี: ใน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี. คู่มือการฝึกอบรมผู้นำออกกําลังกาย จังหวัดลพบุรี. ลพบุรี: กลุ่มงานสนับสนุนวิชาการ.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2537). เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ: B & B Publishing.
- ประยงค์ นะเขิน. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกําลังกายและสมรรถภาพทางกาย ของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประเวศ วะสี. (2545). เครื่องมือวัดกรรมทางสังคม. นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.
- ภักดี โพธิศิริ. (2545, ตุลาคม - ธันวาคม) ขยับกาย สบายชีวี HEALTH, 25(4) 16 – 17.
- ราชภัฏนครสวรรค์, สถาบัน. (2545). การออกแบบการวิจัยและเทคนิควิธีด้านข้อมูล. นครสวรรค์: โครงการบัณฑิตศึกษา.
- ราตรี สุขสมวงศ์. (2548, มีนาคม 7). อสม. สัมภาษณ์.
- วนิดา วีระกุล. (2546). ชุมชนเข้มแข็ง : มิติแห่งการมีส่วนร่วม. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

- วิจัยระบบสาธารณสุข, สถาบัน. (2548, พฤษภาคม 27). **สุขภาพดีภาครัฐและเอกชนต้อง  
ร่วมกันรณรงค์.** [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.hsri.or>. [2549, สิงหาคม 5].
- วิชัย เทียนถาวร. (2547, ตุลาคม). กระตุ้นให้คนไทยออกกำลังกาย. **สาร สธ.** 1(17), 3.
- สมชาย ลีทองอิน. (2547). การออกกำลังกายกับสุขภาพ : สูงสุดสู่สามัญ. กรุงเทพฯ:  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาธารณสุข, กระทรวง. (2542). การบริหารงานสาธารณสุขส่วนภูมิภาค. นนทบุรี:  
กระทรวงสาธารณสุข.
- \_\_\_\_\_. (2545). **มาตรฐานและแนวทางการจัดบริการปฐมภูมิ.** นนทบุรี. สำนักงาน  
โครงการปฏิรูประบบบริการสาธารณสุข.
- \_\_\_\_\_. (2546). **แนวทางการรณรงค์สุขบัญญัติแห่งชาติ.** นนทบุรี: กองสุศึกษา.
- \_\_\_\_\_. (2547). **กลไกการดำเนินงานเมืองไทยสุขภาพดี (Health Thailand).** นนทบุรี:  
สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. (อัดสำเนา).
- สาธารณสุขจังหวัดลพบุรี, สำนักงาน. (2547). **แนวทางการพัฒนางานสาธารณสุข จังหวัด  
ลพบุรี.** ลพบุรี: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี. (อัดสำเนา).
- สิทธิณัฐ ประพุทธนิตินสาร. (2545). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม **แนวคิดและ  
แนวปฏิบัติ** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักงานสนับสนุนกองทุนการวิจัย.  
สุศึกษา, กอง. (2547). **แผนรณรงค์สร้างสุขภาพ.** กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร  
แห่งประเทศไทย.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2545). **สายกลางเพื่อชีวิตและสุขภาพ.** กรุงเทพฯ: ศูนย์เวชศาสตร์  
ฟื้นฟู สภาภาษาชาติไทย.
- อนามัย, กรม. (2543). **คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.**  
นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- \_\_\_\_\_. (2545). **คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน** (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สำนัก  
ส่งเสริมสุขภาพ.
- \_\_\_\_\_. (2547, พฤศจิกายน). 43 ล้านคนออกกำลังกาย **จดหมายข่าว กรมอนามัย,** 6(2)  
1-2.
- อนามัยแห่งประเทศไทย, สมาคม. (2546). **ปฏิทินสาธารณสุข 2546.** กรุงเทพฯ: สหประชาพานิชย์.
- อรุณรัตน์ สุนทองบัว, และคณะ. (2544). **รูปแบบการป้องกันโรคไข้เลือดออกโดยการมี  
ส่วนร่วมของประชาชนชุมชนคลองสี่ เขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ.** กรุงเทพฯ:  
เพ็ญพรินดิ้ง.

ออกกำลังกาย, กอง. (2548, มีนาคม 14). ผลการสำรวจสถานการณ์ออกกำลังกายของคนไทย  
ภายหลังมหกรรม "รวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1" : กรณีศึกษาประชาชน 15-65  
ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ).

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.anamai.moph.go.th>.

อำพล จินดาวัฒนะ. (2546). ปฏิรูปสุขภาพ ปฏิรูปชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ: สำนักงาน  
ปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก

- แบบสอบถาม
- แบบทดสอบความรู้
- แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม
- แบบสอบถามการจัดกิจกรรมนันทนาการ

## แบบสอบถาม

เรื่อง การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน  
บ้านคลองโพธิ์ หมู่ที่ ๑ ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าวุ้ง จังหวัดลพบุรี

ชื่อ - สกุล.....บ้านเลขที่.....

## ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อความตามความเป็นจริงและเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้

- ๑ เพศ (๑) ชาย (๒) หญิง
- ๒ อายุ (๑) ๑๕-๑๙ ปี (๒) ๒๐-๕๙ ปี (๓) มากกว่า ๖๐ ปี  
(กลุ่มเยาวชน) (กลุ่มวัยทำงาน) (กลุ่มวัยผู้สูงอายุ)
- ๓.การศึกษา (๐) ไม่ได้เรียน  
(๑) ประถมศึกษา หรือต่ำกว่าประถมศึกษา  
(๒) มัธยมต้น  
(๓) มัธยมปลาย / ปวช.  
(๔) อนุปริญญา / ปวส.  
(๕) ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี
- ๔ อาชีพ (๐) ไม่ทำงาน (๑) ทำนา/ทำไร่/ทำสวน  
(๒) งานบริษัท / รัฐวิสาหกิจ (๓) ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว  
(๔) รับจ้าง (ระบุ)..... (๕) แม่บ้าน  
(๖) ข้าราชการ (ระบุ)..... (๗) ร้อยมาลัย  
(๘) อื่นๆ (ระบุ).....
๕. สถานภาพสมรส (๑) โสด (๒) คู่ (๓) หม้าย (๔) หย่า / แยกกันอยู่
- ๖ โรคประจำตัวที่ต้องรับยาประจำ (ระบุถ้ามี).....  
ความดันโลหิต.....มล./ปรอท น้ำตาลในกระแสเลือด.....มล/เปอร์เซ็นต์
- ๗ รายได้ครอบครัวต่อเดือน .....บาท
๘. ท่านเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายหรือไม่  
(๐) ไม่เป็นสมาชิกชมรมฯ  
(๑) เป็นสมาชิกชมรม (ระบุ).....

(๒)

## ส่วนที่ ๒ สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน

คำชี้แจง จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ตามความเป็นจริง (ตอบได้เพียงข้อเดียว)

๑. ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมาท่านมีกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนชนิดใดบ่อยที่สุด

- (๐) ไม่ได้ทำ (ระบุเหตุผล).....
- (๑) รำไทเก๊ก/รำไม้พลอง จำนวน.... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๒) เดินแอโรบิก จำนวน.... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๓) วิ่ง จำนวน.... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๔) เดิน จำนวน.... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๕) ขี่จักรยาน จำนวน.... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา..... นาที/ครั้ง
- (๖) ตะกร้อ จำนวน.... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา..... นาที/ครั้ง
- (๗) ฟุตบอล จำนวน.... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา..... นาที/ครั้ง
- (๘) ปิงปอง จำนวน.... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา..... นาที/ครั้ง
- (๙) อื่นๆ (ระบุ)..... จำนวน..... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา..... นาที/ครั้ง

คำสัมภาษณ์.....

๒. การออกกำลังกายของท่านใช้แรง ความหนักระดับใด (ตอบเพียงข้อเดียว)

ใช้แรงระดับหนักมาก น้อยมาก

ใช้แรงระดับปานกลาง จนรู้สึกเหนื่อยไม่มาก

ใช้แรงน้อย และไม่รู้สึกเหนื่อย

คำสัมภาษณ์.....

๓. ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมาท่านมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันใดบ่อยที่สุด

- (๐) ไม่ได้ทำ (ระบุเหตุผล).....
- (๑) ทำนา/ทำสวน จำนวน.... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๒) เก็บดอกมะลิ จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา..... นาที/ครั้ง
- (๓) ดายหญ้า/กวาดลานบ้าน จำนวน.... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๔) ถูบ้าน/ซักผ้าด้วยมือ จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๕) ล้าง/เช็ดรถยนต์ จำนวน.... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๖) ทำงาน/เดินในบ้านจนเหงื่อชุ่ม จำนวน.... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๗) อื่นๆ (ระบุ)..... จำนวน..... วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง

คำสัมภาษณ์.....

(๓)

๔. กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของท่านใช้แรง ความหนักระดับใด (ตอบเพียงข้อเดียว)

ใช้แรงระดับหนัก รู้สึกเหนื่อยมาก

ใช้แรงระดับปานกลาง รู้สึกเหนื่อยไม่มาก

ใช้แรงน้อย และไม่รู้สึกเหนื่อย

คำสัมภาษณ์.....

๕. ท่านออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (จากข้อ ๑-๒) ในช่วงเวลาใดบ่อยที่สุด

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| · (๑) ไม่ได้ทำ              | (๑) ก่อน ๐๖.๐๐ น.       |
| · (๒) ๐๖.๐๐ น. - ๗.๐๐ น.    | (๓) ๗.๐๐ น. - ๘.๐๐ น.   |
| (๔) ๑๖.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น.     | (๕) ๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น. |
| · (๖) เวลาอื่นๆ (ระบุ)..... |                         |

คำสัมภาษณ์.....

๖. เหตุผลที่ท่านออกกำลังกายเพราะ (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- |                                       |            |         |
|---------------------------------------|------------|---------|
| ๕.๑ แพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ   | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่ |
| ๕.๒ ต้องการสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง    | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่ |
| ๕.๓ ระบบไหลเวียนเลือดและปอดทำงานได้ดี | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่ |
| ๕.๔ ช่วยผ่อนคลายความเครียด นอนหลับดี  | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่ |
| ๕.๕ ทำให้รูปร่างดีและทรวดทรงดี        | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่ |
| ๕.๖ ได้ร่วมสังคมกับเพื่อนบ้าน         | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่ |
| ๕.๗ อื่นๆ (ระบุ).....                 |            |         |

คำสัมภาษณ์.....

(๔)

## ส่วนที่ ๓ ปัญหาหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตามความเป็นจริง

คำถาม ปัญหาในการออกกำลังกายของท่าน (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- |                                 |            |                    |
|---------------------------------|------------|--------------------|
| ๑.๑ ไม่มีเวลา(ระบุเหตุผล) ..... | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่            |
| ๑.๒ ไม่มีความรู้/ไม่มีใครแนะนำ  | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่            |
| ๑.๓ ไม่มีผู้นำ/ไม่มีเพื่อน      | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่            |
| ๑.๔ ไม่มีสถานที่                | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่            |
| ๑.๕ คิดว่าไม่มีประโยชน์         | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่            |
| ๑.๖ เดินทางไม่สะดวก             | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่            |
| ๑.๗ ทำงานหนักทุกวัน             | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่            |
| ๑.๘ มีปัญหาสุขภาพ               | (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่(ระบุ)..... |
| ๑.๙ อื่นๆ (ระบุ).....           |            |                    |

คำสัมภาษณ์.....

## ส่วนที่ ๔ ความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตามความเป็นจริง

คำถาม ท่านต้องการให้สนับสนุนการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- |   |                |             |
|---|----------------|-------------|
| ๒.๑ ต้องการมีเพื่อนออกกำลังกาย              | (๐) ไม่ต้องการ | (๑) ต้องการ |
| ๒.๒ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย               | (๐) ไม่ต้องการ | (๑) ต้องการ |
| ๓.๓ ต้องการความรู้คำแนะนำวิธีการออกกำลังกาย | (๐) ไม่ต้องการ | (๑) ต้องการ |
| ๓.๔ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย            | (๐) ไม่ต้องการ | (๑) ต้องการ |
| ๓.๕ ต้องการให้มีสมาชิกชมรมออกกำลังกาย       | (๐) ไม่ต้องการ | (๑) ต้องการ |
| ๓.๖ อื่นๆ (ระบุ).....                       |                |             |

คำสัมภาษณ์.....

### แบบทดสอบความรู้

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี บ้านเลขที่.....

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่คิดว่าถูก และ ✗ หน้าข้อที่คิดว่าผิด

- .....1. การออกกำลังกาย ควรแต่งกายตามสบายและไม่คำนึงถึงประเภทของการออกกำลังกาย
- .....2. เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือหลังรับประทานอาหาร
- .....3. การออกกกำลังกาย มี 3 ขั้นตอน คือ
  - 1) การอบอุ่นร่างกาย
  - 2) การออกกำลังกาย
  - 3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- .....4. การออกกำลังกายที่ได้ผลดี คือการให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้เคลื่อนไหว
- .....5. การออกกำลังกายที่หนัก มีเหงื่อออกทั้งวัน เป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- .....6. หลังจากออกกำลังกายทำนา ทำสวน จะปวดเมื่อย ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- .....7. อาทิตย์หนึ่งควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันและแต่ละวันไม่น้อยกว่า 30 นาที
- .....8. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วัน และให้รู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อออกซึม
- .....9. ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ทุกประเภท
- .....10. แอโรบิก คือการออกกำลังกายที่ดี สำหรับทุกเพศทุกวัย
- .....11. การออกกำลังกายช่วยป้องกัน โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิต
- .....12. การรวมกลุ่มออกกำลังกาย ทำให้จิตใจแจ่มใส ได้พูดคุยกับเพื่อนฝูง
- .....13. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เดินเร็ว ไทเก๊ก รำไม้พลอง
- .....14. ออกกำลังกายยิ่งมากยิ่งดี
- .....15. ถ้ามีโรคประจำตัว ห้ามออกกำลังกาย

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดี

**แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม**

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
 ของประชาชน หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้จัดทำเพื่อประเมินความความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกาย
2. ขอความกรุณาให้ผู้ประเมินร่วมกิจกรรมจนครบแล้วสรุปผลตามความจริง
3. โปรดใช้เครื่องหมาย ✓ ตามความคิดเห็น  
 ระดับ 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย-1 = น้อยที่สุด

รายการ	ระดับความเหมาะสม					ข้อเสนอแนะ
	5	4	3	2	1	
1. ความรู้จากการบรรยายประโยชน์การออกกำลังกาย ประทับใจ เข้าใจง่าย						
2. การชมนิทรรศการทำให้ได้ความรู้ใหม่						
3. เอกสารที่ได้รับตรงกับความต้องการ						
4. ตัวอย่างที่เสนอถ่ายทอดได้ดีเข้าใจง่าย						
5. ความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมครั้งนี้						
6. ความสะดวกด้านสถานที่จัดกิจกรรม						
7. สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้						
8. ความต้องการให้มีกิจกรรมแบบนี้อีก						

ข้อเสนอแนะอื่นๆ.....

.....

.....

.....

แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน  
หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้ทำเพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรม
2. ขอความกรุณาให้ผู้ประเมินร่วมกิจกรรมจนครบแล้วสรุปผลตามความจริง
3. โปรดใช้เครื่องหมาย ตามระดับความเหมาะสม

ระดับ 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

รายการ	ระดับความเหมาะสม					ข้อเสนอแนะ
	5	4	3	2	1	
1. ความรู้จากการบรรยาย เรื่อง ประโยชน์การออกกำลังกาย ประทับใจ เข้าใจง่าย						
2. การชมนิทรรศการได้รับความรู้ใหม่						
3. เอกสารที่ได้รับตรงกับความต้องการ						
4. ตัวอย่างที่เสนอ ถ่ายทอดได้ดีเข้าใจง่าย น่าสนใจ						
5. ความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมครั้งนี้						
6. ความสะดวกด้านสถานที่จัดกิจกรรม						
7. สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้						
8. ต้องการให้จัดกิจกรรมนี้อีก						

ข้อเสนอแนะอื่นๆ .....

.....

.....

### แบบสอบถามการจัดกิจกรรมนิทรรศการ

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน  
หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

( ) ชาย ( ) หญิง อายุ.....ปี

#### ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเนื้อหาของป้ายนิทรรศการ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องขวามือให้ตรงกับระดับความคิดเห็น  
1. ท่านได้ชมป้ายนิทรรศการการออกกำลังกายแล้ว ก่อให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้มาก - น้อย  
เพียงใด

ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เนื้อหาการออกกำลังกายชัดเจน เข้าใจง่าย					
2. รายละเอียดเนื้อหา มีความเหมาะสม ชวนให้ติดตาม					
3. รูปแบบ สื่อประกอบหลากหลาย					
4. การจัด การติดตั้ง มีองค์ประกอบที่สวยงาม					
5. อื่น ๆ (ระบุ).....					

2. ท่านได้ประโยชน์จากการชมนิทรรศการครั้งนี้ เรื่องต่าง ๆ ต่อไปนี้เพียงใด

ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น					
2. สามารถนำไปปฏิบัติได้					
3. จะนำไปเผยแพร่ต่อผู้อื่นได้					
4. อื่น ๆ (ระบุ).....					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ข

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

## การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือ กติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ การยกน้ำหนัก เป็นต้น

### ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืนยาว ชะลอความชราได้ การออกกำลังกายที่ถูกต้องประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) ประมาณ 5 – 10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายจริงจัง (Exercise) ประมาณ 20 – 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง หรือการเบาเครื่อง (Cool down) เป็นระยะ ผ่อนคลาย ประมาณ 5 – 10 นาที

ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่ควรเกิน 40 นาที เพราะจะเป็นการหักโหมเกินไป จะเกิดผลเสียแก่ร่างกายได้

### การอบอุ่นร่างกายหรืออุ่นเครื่อง

การอบอุ่นร่างกายหรืออุ่นเครื่อง เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายจริงจัง การอบอุ่นร่างกายมีผลดีต่อสมรรถภาพร่างกาย ดังนี้

1. เพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
2. ทำให้การประสานงานระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ หรือระหว่างกลุ่มกล้ามเนื้อด้วยกัน เป็นไปอย่างถูกต้องและราบรื่น
3. ปรับการหายใจและระบบไหลเวียนเลือดให้เข้าใกล้ระยะคงที่ เป็นการย่นระยะการปรับตัวในระหว่างการออกกำลังกาย

การอบอุ่นร่างกาย ควรเพิ่มความหนักและความถี่ของการเคลื่อนไหวทีละน้อย โดยทั่วไปแล้วใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที การอบอุ่นร่างกายควรประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ

1. การเหยียด (Stretching Exercise) เป็นการเตรียมความพร้อมของเอ็นข้อต่อและเส้นใยกล้ามเนื้อ โดยการยืดเหยียดให้มีความยาวและกว้างกว่าปกติ สามารถช่วยป้องกันการฉีกขาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อส่วนหลัง คอ ไหล่

2. การบริหารมือเปล่า (Calisthenics) เป็นการบริหารกายเพื่อให้กล้ามเนื้อและอวัยวะทั่วร่างกายได้เคลื่อนไหว โดยทำภายหลังการอบอุ่นร่างกายแบบยืดเหยียดแล้ว ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

3. การออกกำลังกายเฉพาะกิจกรรม (Specific Activity) เป็นช่วงสุดท้ายของการอบอุ่นร่างกายก่อนลงแข่งขันหรือออกกำลังกายจริง โดยการเตรียมให้กล้ามเนื้อพร้อมในการทำงานหนัก เป็นการฝึกระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเฉพาะกิจกรรม

การอบอุ่นร่างกาย ต้องคำนึงถึงอุณหภูมิแวดล้อมด้วย เช่น ถ้าอากาศร้อนใช้เวลาสั้น ถ้าอากาศหนาวควรใช้เวลานาน การเคลื่อนไหวเพื่อการอบอุ่นร่างกายควรเริ่มจากช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็ว จากเบาๆ แล้วเพิ่มความหนักขึ้น

### การออกกำลังกายอย่างจริงจัง

การออกกำลังกายไม่ว่าวิธีใดจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายทั้งสิ้น แต่จะต้องเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเผาผลาญอาหาร โดยใช้ออกซิเจนเพื่อให้เกิดพลังงาน การออกกำลังกายมีผลทำให้หัวใจและปอดทำงานมากขึ้น ซึ่งเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า **แอโรบิก** การออกกำลังกายที่เกิดประโยชน์ คือ การออกกำลังกายที่ทำให้การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น 65-80% ของการเต้นของหัวใจสูงสุด

### การทำให้ร่างกายเย็นลงหรือการเบาเครื่อง

การทำให้ร่างกายเย็นลงหรือการเบาเครื่อง เป็นช่วงเวลาที่ระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบไหลเวียนกำลังปรับตัวคืนสู่สภาวะปกติ การเบาเครื่องมีความจำเป็นเพราะขณะออกกำลังกาย จะมีการเพิ่มการสูบฉีดเลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อมาก ทำให้เลือดกลับสู่หัวใจลดลง และเลือดที่ออกจากหัวใจไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายลดลงด้วยโดยเฉพาะสมอง จะทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจขาดเลือดอาจเกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอก หัวใจวายได้ การเบาเครื่องยังช่วยให้การบีบตัวของกล้ามเนื้อและการปรับตัวของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว ตัวอย่างของการเบาเครื่อง คือ เมื่อออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ถ้าวิ่งจนครบกำหนดแล้วให้ค่อยๆ ลดความเร็วลง เป็นวิ่งช้าๆ เดินเร็ว เดินช้าๆ และหยุดพัก ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

### หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายให้ถูกวิธี มีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

1. ความถี่ในการออกกำลังกาย หมายถึง จำนวนวันในการออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 – 2 วัน แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น การออกกำลังกายที่จะให้เกิดผลดีต้องทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

2. ความหนักในการออกกำลังกาย หมายถึง การเพิ่มขึ้นของการปฏิบัติในการออกกำลังกาย ซึ่งขึ้นกับประเภทและวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย เช่น ออกกำลังกายเพื่อให้เกิดพลังกล้ามเนื้อ ต้องเพิ่มความหนักโดยการยกน้ำหนักมากขึ้น บ่อยขึ้น แต่ออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อ ต้องเพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น และในการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุต้องทำด้วยความระมัดระวัง ไม่หักโหมเพราะกล้ามเนื้อจะฉีกขาดได้ ไม่ควรเบ่งหรือกลั้นหายใจ ต้องหายใจตามปกติ เพราะการกลั้นหายใจจะทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น ผู้สูงอายุที่มีเส้นเลือดที่สมองเปราะบาง อาจแตกเกิดอัมพาตได้ การออกกำลังกายเพื่อความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายได้รับเลือดอย่างเพียงพอ

3. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรนานติดต่อกันครั้งละ 20-30 นาที แต่ถ้าไม่เคยออกกำลังกายมาเลย ควรเริ่มทำครั้งละน้อยๆ เท่าที่ทำได้ 5-10 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนสามารถทำได้นานๆ ติดต่อกัน 20-30 นาที

### ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ มีข้อแนะนำดังนี้

1. ผู้สูงอายุและผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายครั้งแรกควรคำนึงถึง
  - 1.1 ถ้าไม่มีโรคประจำตัวหรือไม่เคยมีความผิดปกติของร่างกายมาก่อน การเริ่มออกกำลังกายควรเริ่มต้นด้วยการเดินก่อน แล้วเพิ่มเวลาเดินให้ถึง 20 นาที ถ้าไม่รู้สึกเหนื่อยผิดปกติให้เพิ่มเป็นเดินเร็วๆ ถ้าไม่เหนื่อยให้เริ่มวิ่งเหยาะๆ จนถึงวิ่ง
  - 1.2 ถ้ามีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง เคยแน่นหรือเจ็บอก หน้ามืด เวียนศีรษะ ข้อเสื่อม น้ำหนักตัวมาก ประวัติครอบครัวมีโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อน
2. ในการออกกำลังกายควรพิจารณาถึง
  - 2.1 สถานที่โปร่ง อากาศถ่ายเทดี ไม่ร้อนเกินไป
  - 2.2 ใส่เสื้อผ้าสบายไม่พืดหรือรัดรูปและให้อุ่นพอ หากอากาศหนาวเย็น
  - 2.3 เวลาที่ออกกำลังกาย จะเป็น เช้า กลางวัน เย็นหรือก่อนนอนก็ได้ แต่ควรก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร 1 - 2 ชั่วโมง ขึ้นไป
3. ชนิดของการออกกำลังกายควรเป็นแบบแอโรบิก คือ มีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ วิ่ง ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน เดินแอโรบิก เป็นต้น
4. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรทำตามความสามารถและสภาพของร่างกาย ต้องไม่แข่งขัน ซึ่งจะทำให้ฝืนร่างกาย หักโหมเกินไปอาจเป็นอันตรายได้
5. ควรเลิกสูบบุหรี่

6. การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งดอาหารหวานหรืออาหารที่มีไขมันมาก ไม่ใช้ยาลดน้ำหนักโดยเด็ดขาดเพราะมีอันตรายต่อสุขภาพ
7. ควรออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากหรือทำท่าที่ไม่คุ้นเคย
8. ต้องมีความอดทนและไม่ท้อถอย เพราะการฝึกให้ร่างกายแข็งแรงอยู่ตัวได้ ต้องใช้เวลาประมาณ 6 – 12 สัปดาห์
9. พยายามใช้ประโยชน์จากกิจวัตรประจำวันให้มากที่สุด เช่น ทำงานที่ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา และเป็นการเคลื่อนไหวหลายๆ แบบ
10. ทำงานที่ต้องออกแรงให้เป็นกิจวัตร เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่างๆ ได้ยืดตัว เช่น ทำสวน เดินเร็วๆ เป็นต้น โดยควรกำหนดเวลาให้แน่นอนเพื่อไม่ให้ลืมห่าง
11. ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อป้องกันความเจ็บป่วยที่รุนแรงภายหลังได้
12. ควรออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ อย่างต่อเนื่องแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ รำมวยจีน เป็นต้น วันละประมาณ 20 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน และควรเป็นการออกกำลังกายชนิดเบาๆ ถึงชนิดหนักปานกลาง ทำอย่างต่อเนื่อง

### ชนิดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายมีหลายชนิด ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมีตัวอย่าง ดังนี้

1. การเดิน คือ ต้องเดินเร็ว ให้การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หากเดินเร็วไม่ได้ต้องเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น ควรใช้รองเท้าที่เหมาะสม การเดินเป็นการออกกำลังกายที่เข้าเป็นส่วนใหญ่ จึงควรแกว่งแขนและบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอและหน้าอก ร่วมไปด้วยขณะเดิน ควรเดินในตอนเช้าเดินในที่อากาศบริสุทธิ์ และสถานที่ที่ปลอดภัย
2. การวิ่งช้าๆ (การวิ่งต่างกับการเดินคือ การเดินนั้นเท้าข้างใดข้างหนึ่งแตะพื้นเสมอ การวิ่งจะมีช่วงใดช่วงหนึ่งที่เท้าไม่แตะพื้น) ถ้าผู้สูงอายุวิ่งได้ ไม่มีข้อห้าม มีข้อเท้าที่ดี เพราะการวิ่งแรงกระแทกที่ข้อเท้ามากกว่าการเดิน อาจทำให้บาดเจ็บ
3. กายบริหารท่าต่างๆ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ แต่ควรบริหารให้นานถึงระดับการเต้นของหัวใจเต้นเพิ่มขึ้น
4. การรำมวยจีน มีหลักการเคลื่อนไหวช้าๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิด้วย ต้องมีครูฝึกนำมีการรวมกลุ่มที่เหมาะสมแต่ต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง
5. โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ผสมกับการควบคุมการหายใจ ให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริง ถ้าปฏิบัติจริงจึงจะได้ประโยชน์สูง

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ระบบต่างๆ ของร่างกาย จะทำงานดีขึ้น เกิดความแข็งแรง มีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พอสรุปได้ ดังนี้

1. ช่วยชะลอความชรา ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยความเสื่อมสภาพทางกายนั้น ช้าลง เกิดประสิทธิภาพในการทำงานดี
2. การทรงตัวและการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานงานดีขึ้น ร่างกายมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เคลื่อนไหวได้ดี
3. ลดน้ำหนักตัว ควบคุมไม่ให้อ้วน มีรูปร่างดี มีบุคลิกดี
4. ลดความเครียดและอาการซึมเศร้า ทำให้มีจิตใจแจ่มใส
5. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันเลือดสูง
6. ลดความดันโลหิต ระบบไหลเวียนเลือดดี

### สรุป

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ให้มีความรู้สึกและความพอใจหรือชอบในกิจกรรมที่ถนัดอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่งช้าๆ ภายบริหารท่าต่างๆ การรำมวยจีน ไทเก๊ก รำไม้พลอง โยคะ เป็นต้น โดยมีหลักเกณฑ์ที่กรมอนามัยกำหนด 3 ประการ คือ ความหนักระดับปานกลางจนได้เหงื่อออกซึม ความนานครั้งละ 30 นาที และความบ่อย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

### เรียบเรียงจาก

1. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2547)
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2545)

ภาคผนวก ค  
การออกกำลังกายสำหรับวัยทำงาน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## การออกกำลังกายสำหรับวัยทำงาน

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือ กติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก เป็นต้น (ยกเว้นการเคลื่อนไหวในอาชีพและการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน) สำนักงานสถิติแห่งชาติ

การออกกำลังกาย แบ่งตามวัตถุประสงค์ได้เป็น 4 ชนิด

1. การออกกำลังกาย เพื่อความแข็งแรงของระบบหัวใจ ปอดและหลอดเลือด
2. การออกกำลังกาย เพื่อความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ
3. การออกกำลังกาย เพื่อความยืดหยุ่น
4. การออกกำลังกาย เพื่อการทำงานที่ประสานกัน

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร
2. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดและการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ
3. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงและช่วยควบคุมความดันโลหิตสูงได้
4. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงและช่วยควบคุมไขมันในเส้นเลือดได้
5. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านม
6. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
7. ลดหรือช่วยควบคุมน้ำหนักและสัดส่วนไขมันในร่างกาย
8. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
9. ลดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล
10. เพิ่มสมรรถภาพในการทำงาน การเล่นกีฬาและสันทนาการ
11. ป้องกันและชะลอการเกิด ภาวะกระดูกบาง กระดูกพรุน ข้อเข่าเสื่อมและอาการปวดหลัง
12. เสริมสร้างให้ภาวะจิตใจดีขึ้น

### การออกกำลังกายในวัยทำงาน

วัยทำงานที่จะกล่าวนี้ หมายถึง ผู้ที่มีช่วงอายุระหว่าง 20 – 59 ปี โดยเฉพาะที่อยู่ในชนบทบางคน จะไม่สนใจการออกกำลังกาย มักอ้างว่า "...ไม่มีเวลา...ไม่จำเป็น เพราะทำงานหนักทั้งวันอยู่แล้ว..." จึงขอแนะนำการออกกำลังกายในรูปแบบการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่ถูกต้อง ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดังนี้

**คำแนะนำข้อที่ 1** ให้พิจารณาเพิ่มการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (การเคลื่อนไหวร่างกาย) และออกกำลังกาย ในการทำงานบ้านและที่สำนักงาน ในระหว่างการเดินทาง ให้มากที่สุด เพื่อประโยชน์ในการใช้พลังงาน อย่างน้อยสะสมให้ได้ 120 – 150 นาที โดยการเพิ่มเวลาการปฏิบัติประจำวันนั้นๆ

**ผู้ใช้แรงงาน** ชาวไร่ ชาวนา ชาวสวน ผู้รับจ้างแรงงาน มักพูดว่า "เราทำงานหนักทั้งวัน ยังไม่ถึงเป็นการออกกำลังกาย หรือทำไมต้องออกกำลังกายอีกด้วย" ถ้าหากพิจารณาประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบต่างๆ นั้น จะนับการทำงานที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เป็นการออกกำลังกายได้ จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพเพียงในระดับหนึ่งเท่านั้น โดยเฉพาะการเผาผลาญพลังงาน หรือได้ประโยชน์ที่สะสมกันได้ แต่อาจจะไม่ได้ประโยชน์ต่อการทำงานของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือดเท่ากับผู้ที่เน้นการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่ต้องมีความนานของเวลา ความหนักของรูปแบบและความสม่ำเสมอที่ต่อเนื่อง เนื่องจากงานที่ปฏิบัติประจำวัน ไม่จำเป็นต้องออกแรงต้าน หรือกล้ามเนื้อไม่ได้ออกแรงเป็นประจำ

หลักของแนวคิดที่สำคัญ คือ จะต้องเข้าใจประเด็นก่อนว่า สิ่งที่จะได้จากการออกกำลังกาย หรือการได้ประโยชน์นั้น คือ

1. ความสามารถในการทำงานของระบบหัวใจ ปอด และการไหลเวียน ไม่รู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าเมื่อก่อน เนื่องจากขาดการออกกำลังกายและเริ่มมีภาวะของโรคในระบบหัวใจ ปอด และการไหลเวียนก็ได้
2. ความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อ โดยประเมินจากการยกของหนัก ไม่สามารถยกได้หรือยกได้น้อยกว่าเมื่อก่อน มีความปวดข้อต่อมากหรือง่ายขึ้น
3. ความสามารถในการทำงานของข้อและเอ็นต่างๆ โดยวัดจากความรู้สึกที่มีความตึงของกล้ามเนื้อต่างๆ

**คำแนะนำข้อที่ 2** สำหรับผู้ใช้แรงงานหนัก แนะนำให้ออกกำลังกายเพื่อการยืดเหยียด เพราะกล้ามเนื้อที่มีการใช้บ่อยๆ หรือกล้ามเนื้อที่ต้องใช้ทำเตี้ยวนานๆ มักมีปัญหา คือ ส่วนหลัง

**คำแนะนำข้อที่ 3** ควรแนะนำการออกกำลังกายสำหรับกล้ามเนื้อหลัง เนื่องจากภาวะปวดหลังพบมากในกลุ่มผู้ใช้แรงงานต่างๆ

**คำแนะนำข้อที่ 4** ควรประเมินประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด คือ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนของร่างกาย หากพบว่ามีความเหนื่อยง่ายกว่าคนในวัยเดียวกันหรือทำอะไรแล้วเหนื่อยง่าย เหนื่อยมาก ต้องใช้เวลาพัก 3 – 5 นาทีที่ยังเหนื่อยอยู่ ก็ควรจะต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายให้ดีขึ้น โดยเริ่มทำช้าๆ น้อยๆ และค่อยเพิ่มขึ้นทีละน้อย จนกำลังอยู่ตัวแล้วจะรู้สึกเวลาพักเหนื่อยจะหายเหนื่อยเร็ว และไม่เหนื่อยง่าย (ทั้งนี้ เพื่อป้องกันอันตราย ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้วย)

ปัญหาสำคัญของผู้ใช้แรงงานหนัก (ทำนา/ทำสวน) จะประสบปัญหาภาวะเสื่อมของโครงสร้างกระดูกและข้อต่อ เนื่องจากการใช้งานหนักเกินไป มักปวดคอ ปวดบ่า ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเข่า ปวดข้อเท้าหรือส้นเท้า เนื่องจากทำงานในท่านั้นนานๆ และขาดการเคลื่อนไหวในลักษณะยืดเหยียด ภาวะการดึงตัวเกิดภาวะไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ ดังนั้น ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ดังนี้

1. บริหารร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ท่าง่ายๆ หรือบิดขี้เกียจ บ่อยๆ ทุกวันๆ ละ 5 – 10 ครั้ง หรือทำในช่วงสั้นๆ ในทุกโอกาส
2. เน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนสำคัญๆ ที่อาจเกิดปัญหา คือ ต้นคอ บ่า แขน หนัอก หลัง ต้นขาและน่อง ด้วยการเน้นค้าง นับ 1 – 5 และทำซ้ำประมาณ 3 – 5 ครั้ง
3. ให้เลือกการออกกำลังกายในท่าแบบรวม ที่จะเกิดประโยชน์ของการเหยียดของกล้ามเนื้อบางส่วน เช่น โยคะ รำไม้พลอง ฤาษีดัดตน เป็นต้น

ถ้าต้องการเพิ่มประสิทธิภาพร่างกายมากขึ้น ควรแบ่งเวลาออกกำลังกายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพระบบไหลเวียนเลือด โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ผู้นั่งโต๊ะทำงาน (งานในสำนักงาน/งานในบ้าน) หรือผู้ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันทีน้อย พบว่า จะมีอายุสั้นและเกิดโรคต่างๆ ได้ง่ายกว่าคนที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงที่หนักหรือมากกว่า ควรจะเพิ่มการเคลื่อนไหวออกแรงให้มากที่สุดและนานพอ ตามคำแนะนำข้อที่ 1

**คำแนะนำข้อที่ 5** เนื่องจากภาวะโรคหลอดเลือดหัวใจเป็นภาวะเสี่ยงของผู้นั่งโต๊ะทำงาน ดังนั้น จึงขอแนะนำให้เพิ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายให้ดีขึ้น ควรเริ่มช้าๆ น้อยๆ และเพิ่มจนถึงความหนักในระดับปานกลาง ให้เหงื่อออก ก็จะป้องกันโรคได้

**คำแนะนำข้อที่ 6** การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เนื่องจากผู้นั่งทำงานลักษณะงานมีการใช้กล้ามเนื้อน้อย ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นนั้น ความแข็งแรงลดลง

**คำแนะนำข้อที่ 7** ผู้นั่งโต๊ะทำงาน มีปัญหาของกล้ามเนื้อ พบภาวะปวดคอ ปวดหลัง จึงควรออกกำลังกายแบบยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อคอและหลัง สามารถทำได้ในที่ทำงาน และควรเปลี่ยนอิริยาบถเป็นประจำ

**คำแนะนำข้อที่ 8** หากไม่มีเวลา ควรออกกำลังกายรูปแบบอื่น เช่น โยคะ จะได้ประโยชน์ของการยืดเหยียดและความแข็งแรง การใช้พลังลมปราณ การรำมวยจีนแบบต่างๆ หรือ รำไม้พลอง มีประโยชน์หลายด้าน คือการเหยียดและความแข็งแรง แต่ควรเพิ่มการออกกำลังกายตาม คำแนะนำข้อที่ 1 และข้อที่ 5

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียนให้มากขึ้น มีหลักการออกกำลังกาย ดังนี้

1. การออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องมีการอุ่นเครื่องก่อน การออกกำลังจริงแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายลง ก่อนหยุดออกกำลังกาย

2. ออกกำลังกายแบบใดก็ได้ ที่สามารถทำต่อเนื่องได้ เช่น การเดิน การวิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น โดยให้ทำแบบต่อเนื่องในระดับที่รู้สึกเหนื่อยพอสมควร แต่ยังสามารถพูดคุยได้ ซึ่งจะเป็นระดับประมาณ ร้อยละ 60 – 80 ของสมรรถภาพร่างกาย และทำให้ได้ประมาณ 5 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น 10 จนถึง 30 นาที โดยค่อยๆ เพิ่มในทุก 3 – 4 สัปดาห์

3. สำหรับผู้นั่งโต๊ะที่มีปัญหาจากการนั่งนานๆ โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ ก็จำเป็นต้องเน้นการออกกำลังกายโดยการเหยียดกล้ามเนื้อ มีการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อคอ บ่า และไหล่ เพื่อให้ภาวะต่างๆ ของกล้ามเนื้อดีขึ้นและตึงน้อยลง

4. หากร่างกายโดยรวมแข็งแรงขึ้น หรือผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านกล้ามเนื้อ จำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง โดยเป็นท่าที่สามารถปฏิบัติได้ ที่โต๊ะทำงาน ควรทำสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง แต่ละท่ายก ประมาณ 8 – 10 ครั้ง ทำ 2 รอบ โดยใช้อุปกรณ์ที่ใกล้ตัว เช่น ขวดใส่น้ำ 1 ลิตรจะหนักประมาณ 1 กิโลกรัม แต่ละท่าให้ยก 10 ครั้ง

หลักการสำคัญสำหรับผู้เริ่มต้น จะต้องเริ่มช้าๆ เบาๆ และน้อยๆ ก่อนเสมอ และจึงค่อยเพิ่มระยะเวลามากขึ้น และจึงค่อยเพิ่มระดับความหนักให้มากขึ้น จะได้รับประโยชน์และมีความสุขจากการออกกำลังกายจริง โดยมีหลักเกณฑ์ที่กรมอนามัยกำหนด 3 ประการ คือ ความหนักในระดับปานกลางจนมีเหงื่อออกซึม ความนานครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที และความบ่อยอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

ภาคผนวก ง

คนทำนา ทำสวนมะลิหรือร้อยมาลัยจะออกกำลังกาย  
อย่างไรดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## คนทำนา ทำสวนมะลิหรือร้อยมาลัยจะออกกำลังกายอย่างไรดี

หลายคนพูดว่า "ทำนาทั้งวัน ไม่ถือว่าเป็นออกกำลังกายหรือ..." ข้อสงสัยนี้ น่าสนใจ ถ้าถือการทำงานหนักแล้ว เขาจะต้องออกกำลังกายเพิ่มอะไรอีก หรือไม่

การทำนา ทำไร่ ทำสวน มีลักษณะการเคลื่อนไหว แขนขา ที่ต้องแบก หาม ดัน ยก ของหนัก การเดินทางหรือถีบจักรยานไปทำนา ย่อมเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของหัวใจและ หลอดเลือด เพราะได้ใช้พลังงานในการเคลื่อนไหวร่างกายทำงานนั้นๆ แต่หัวใจและหลอดเลือด ยังไม่แข็งแรงพอเท่ากับการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนแบบแอโรบิก ดังนั้น ผู้ที่ทำงานหนัก จะเห็นว่ามีร่างกายบึกบึน เพราะต้องแบก หาม ยกของหนัก กล้ามเนื้อจะโตแข็งเป็นมัดๆ แต่ การออกแรงทำงานนั้น ช้าและนานๆ อาจเกิดผลดี มีผลทำให้การดึงตัวหรือบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ได้ เช่น ปวดเมื่อย เคล็ดขยอก ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดเอว

ชมรมออกกำลังกายหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ขอนำความรู้ที่กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข (2547, หน้า 97-99) ได้แนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่ใช้แรงงานมาเสนอ ดังนี้

ควรทำการบริหารร่างกาย ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เหมือนบิดชี้เกี้ยว ควรทำบ่อยๆ ทุกวัน 5-15 นาที ต้องทำทุกโอกาส จะทำให้กล้ามเนื้อต้นคอ บ่า แขน หน้าอก หลัง ต้นขาและน่อง รู้สึกเบาตัว ลดอาการปวดเมื่อย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จะใช้วิธีการแบบ หยุดนิ่งค้างไว้ 10-30 วินาที หรือนับในใจ หนึ่ง-พัน-หนึ่ง ถึง หนึ่ง-พัน-สิบ. จะได้ประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำอย่างน้อย 4 ครั้ง จะได้ผลดี หรือการบริหารอื่น เช่น การฝึกโยคะ ฤาษีตัดตน การ รำไม้พลอง ก็เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ ควรหาโอกาสฝึกฝนให้แก่ตนเอง

หากมีเวลา การเดินในบ้านหรือที่ทำงาน ควรเดินให้มากหรือเร็วขึ้น การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาจะทำให้ร่างกายมีพลัง กระฉับกระเฉง รูปร่างดี ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ ให้ ปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที

สำหรับผู้ที่นั่งร้อยมาลัย นานๆ พบว่า ขาดการออกกำลังกาย จะมีโอกาสเสี่ยงต่อ โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดในสมอง เพื่อป้องกันโรคดังกล่าว ผู้ที่ นั่งร้อยมาลัย ควรเคลื่อนไหวออกแรงบ้าง พักกระหว่างการทำงานโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ วันละ 5-15 นาที การเดิน การถีบจักรยานไปทำธุระให้รู้สึกว่ามีเหงื่อซึมก็มีประโยชน์ หรือทำงาน อื่น เช่น การดายหญ้า กวาดบ้าน ถูบ้านสะสมให้ได้วันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ถ้าชอบการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ รอบๆ บ้านหรือในหมู่บ้าน รำมวยจีน หรือเล่นกีฬา ทำได้ครั้งละ 10 นาที สะสมให้ได้วันละ 30 นาทีก็เพียงพอต่อการ ป้องกันโรคหรือสุขภาพ เมื่อร่างกายปรับตัวได้ มีร่างกายแข็งแรงขึ้นและต้องการให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดมีสมรรถภาพที่แข็งแรง ต้องออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ให้ได้ความเหนื่อย พอประมาณถึงเหนื่อยมาก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 20 นาทีก็พอ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ (บิตซ์เกียจ) จะช่วยผ่อนคลายความตึงของกล้ามเนื้อหรือเส้นยึดที่คอ ขาหลังและน่อง การออกกำลังกายฝึกให้กล้ามเนื้อแข็งแรงส่งเสริมคุณภาพชีวิตและทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

หลักการสำคัญที่เริ่มต้นด้วยการออกแรงเบาๆ ก่อน 5 นาที แล้วเพิ่มเวลาแต่ละครั้งในแต่ละสัปดาห์ ให้ร่างกายปรับตัวจึงเพิ่มความหนักหรือความแรงถึงระดับที่ต้องการที่เหนื่อยพอประมาณหรือมีเหงื่อซึมก็พอ แต่อย่าลืม การอบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วย ดังนั้น จึงขอเสนอการประเมินสุขภาพว่าแข็งแรงหรือไม่

หากต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ต้องทำให้หัวใจแข็งแรงด้วย วิธีง่ายๆ ให้จับชีพจรตอนเข้าตื่นนอน ในผู้ชายวัยหนุ่ม อยู่ระหว่าง 60-70 ครั้งต่อนาที ผู้หญิงสาว อยู่ระหว่าง 65-75 ครั้งต่อนาที สำหรับผู้สูงอายุผู้ชายไม่ควรเกิน 75 ครั้งต่อนาที และผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 ครั้งต่อนาที เมื่อท่านออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้ว ชีพจรขณะพักจะลดลงเรื่อยๆ ถ้าสุขภาพแข็งแรง ชีพจรยิ่งต่ำเท่าไร ร่างกายจะฟิตมากเท่านั้น เพราะชีพจรเป็นหน่วยวัดความเข้มข้นของการออกกำลังกาย เมื่อจับชีพจรตอนเข้าได้ 60 ครั้งต่อนาที จะเทียบค่าของการออกกำลังกาย = 0%

ดังนั้น สมาคมโรคหัวใจของอเมริกาจึงกำหนดให้ชีพจรสูงสุด 220 ครั้งต่อนาที ถ้าต้องการออกกำลังกาย 100% การออกแรงเท่ากับ 220-อายุ (สมมติอายุ 50 ปี คือ  $220 - 50 = 170$  ครั้งต่อนาที) ชีพจรปกติตอนเช้า 60 ถ้าออกแรง 100% เท่ากับ  $170-60$  คือ 110 ครั้งต่อนาที หากต้องการออกแรงให้ได้ 50% คือ 110 หารด้วย 2 = 55 ครั้งต่อนาที และนำไปบวกกับชีพจรปกติ 60 ดังนั้น ควรออกแรงให้ชีพจรเด่นเพิ่มขึ้น 115 ครั้งต่อนาที ก็เพียงพอให้หัวใจแข็งแรงและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ร่างกายแข็งแรงด้วย

ปัจจุบัน พบว่า คนไทยเสียชีวิตด้วย โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน วันละ 54 คน เฉลี่ยแล้วชั่วโมงละ 2 คน สาเหตุสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตของเขานั้น คือ การขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนการออกแรงในชีวิตประจำวันที่น้อยเกินไป

**“การออกกำลังกายนั้นไม่ยาก ปัญหาอยู่ที่ว่า ท่านตัดสินใจหรือยังตัดสินใจและลงมือทำแต่วันนี้ สุขภาพที่ดีรอท่านอยู่แล้ว”**

- ที่มา : 1) เอกสารประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเป็นผู้นำการออกกำลังกายฯ (สำนักวิชาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547)  
2) สายกลางเพื่อชีวิตและสุขภาพ (ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สภากาชาดไทย, 2546)

จัดทำโดย ชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว  
อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) และสถานีอนามัยโพตลาดแก้ว

ภาคผนวก จ  
ประกาศหมู่บ้าน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

**ประกาศหมู่บ้าน**  
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย หมู่ที่ 1

ด้วยนโยบายของจังหวัดลพบุรี จะพัฒนาให้ลพบุรีเข้มแข็งสู่เมืองไทยแข็งแรง โดยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ทุกคนมีสุขภาพอนามัยที่ดีและแข็งแรง ได้กำหนดแผนงาน/โครงการ ให้ทุกหมู่บ้านมีกิจกรรมชมรมสร้างสุขภาพ และจัดตั้งชมรมออกกำลังกายให้ครบทุกหมู่บ้าน นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานชมรมออกกำลังกายของหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว ได้ดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ของทางราชการ จึงขอประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน ดังนี้

คณะที่ปรึกษา

1. หัวหน้าสถานีอนามัยตำบลโพตลาดแก้ว
2. ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโพตลาดแก้ว

มีหน้าที่ ให้การสนับสนุนด้านวิชาการและการประสานงานกับส่วนราชการท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับนโยบายการพัฒนา และงานวิชาการด้านสุขภาพ ให้คำปรึกษาและข้อคิดเห็นในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม

คณะกรรมการดำเนินงาน

- |                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. นายเดชา เกิดผล ผู้ใหญ่บ้าน | ประธานคณะกรรมการ    |
| 2. นางราตรี สุขสมวงษ์         | รองประธาน           |
| 3. นายสมศักดิ์ แสงกล้า        | กรรมการ             |
| 4. นายเฉลิม คำผาง             | กรรมการ             |
| 5. นายไพรัช เฉลยจันทร์        | กรรมการ             |
| 6. นายแผน ผลทอง               | กรรมการ             |
| 7. จ.ส.อ. จา ปันทอง           | กรรมการ             |
| 8. นายมานพ มานิตากุล          | กรรมการ             |
| 9. นายสำเริง บุญลือ           | กรรมการ             |
| 10. นายสำราญ ใจฉลาด           | กรรมการ             |
| 11. นางบุญปลุก คำนวนดาว       | กรรมการ             |
| 12. นางประทีน เกิดวัน         | กรรมการ             |
| 13. นางสาวเนาว์ มานิตากุล     | กรรมการ             |
| 14. นางวิไล คำผาง             | กรรมการ             |
| 15. นางสาวพิมพ์ บุญคุณ        | กรรมการและเลขานุการ |

ให้มีหน้าที่ ดำเนินงานจัดการบริการชมรมออกกกำลังกายหมู่ที่ 1 ดังนี้

1. กำหนดนโยบาย จัดทำแผนงานและกิจกรรมประจำปี
2. ดำเนินงานกิจกรรมต่างๆ ตามแผนงานและกิจกรรม
3. จัดการประชุมคณะกรรมการชมรมฯ 1-2 เดือนต่อครั้ง
4. การจัดหาเงินงบประมาณและใช้จ่ายเงินตามกิจกรรม
5. สรุปกิจกรรม ควบคุมประเมินผลและรายงานกรรมการหมู่บ้าน
6. แต่งตั้งคณะทำงานตามความเหมาะสม

ประกาศ ณ วันที่ 20 เดือนเมษายน พ.ศ. 2549

(ลงชื่อ)

(นายเดชา เกิดผล)

ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว

ที่ พิเศษ / 2549

ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 1  
ตำบลโพตลาดแก้ว 15150

เมษายน 2549

เรื่อง ประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประกาศคณะกรรมการหมู่บ้านฯ จำนวน 1 ชุด

ด้วยคณะกรรมการหมู่บ้านหมู่ที่ 1 ตำบลโพตลาดแก้ว อำเภอท่าวุ้ง จังหวัดลพบุรี ได้พิจารณากำหนดโครงการพัฒนาหมู่บ้านลพบุรีเข้มแข็ง สู่มืองไทยแข็งแรง เพื่อจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพ ให้ประชาชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี และจัดตั้งชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้านขึ้น เพื่อดำเนินงานกิจกรรมการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามกลุ่มและวัยต่างๆ ซึ่งหมู่บ้านได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความสำคัญและสามารถร่วมเป็น คณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้านได้ จึงขอเชิญร่วมเป็นคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของหมู่ที่ 1

พร้อมนี้ ขอส่งประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย หมู่ที่ 1 เรียนมาพร้อมหนังสือนี้ และโปรดให้สนับสนุนกิจกรรมของหมู่บ้าน ให้มีความเจริญยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายเดชา เกิดผล)

ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 1

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก จ

สมุดบันทึกสุขภาพสมาชิกชมรมออกกำลังกาย

สมุดบันทึกสุขภาพ  
สมาชิกชมรมออกกำลังกาย

ชื่อ.....นามสกุล.....

เลขประจำตัว.....

เลขที่สมาชิก.....

“ สุขภาพดีไม่มีขาย  
อยากได้ต้องฝึกหา “

จัดทำโดย ชมรมออกกำลังกายบ้านคลองโพธิ์  
หมู่ที่ 1 ตำบลโพธิ์ลาดแก้ว อำเภอท่าวุ้ง จังหวัดลพบุรี  
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส)

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....บ้าน.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัดลพบุรี

โทรศัพท์บ้าน.....มือถือ.....

## การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของหัวใจและปอด ซึ่งส่งผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงและสุขภาพของร่างกาย ตามวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ เพื่อป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพและเพื่อพัฒนาสมรรถภาพหรือความสมบูรณ์แข็งแรง

### การออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค

ประเภทกิจกรรม ต้องทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวออกแรงเพิ่มขึ้น เช่นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทำงานบ้าน การเคลื่อนไหว อย่างกระฉับกระเฉง ในกิจกรรมนันทนาการ

ความหนัก ให้รู้สึกเหนื่อยพอประมาณ(หายใจแรงขึ้น พูดคุยกับ คนข้างเคียงได้)

ความบ่อย ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน ในแต่ละสัปดาห์

ความนาน สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที

### การออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพของหัวใจและปอด

ประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เป็นจังหวะซ้ำๆกัน โดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ตามแขน ขา ลำตัว เรียกว่า "การออกกำลังกายแบบแอโรบิก" เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ วิ่งแข่ง ว่ายน้ำ ศึกษักรยาน เต้นแอโรบิก ซึ่บันได กระโดดเชือก เล่นกีฬา เป็นต้น

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

(บันทึกเมื่อ.....)

- 1) ชื่อเล่น.....นามสกุลเดิม.....
- 2) ชื่อสามี / ภรรยา.....ชื่อเล่น.....
- 3) วันเดือนปีเกิด.....ตรงกับ ชั้น/แรม.....  
สถานที่เกิด.....
- 4) ชื่อบิดา / มารดา.....  
5) น้าหนัก.....สูง.....สีผิว.....  
ลักษณะร่างกาย.....ประเภท.....  
หมู่เลือด..... ความดันโลหิต.....  
น้ำตาลในปัสสาวะ/ในโลหิต.....
- 6) โรคประจำตัว (ถ้ามี).....
- 7) ชื่อแพทย์/พยาบาลประจำตัว.....  
8) การดูแลสุขภาพ ในรอบ 6 เดือน (ถ้ามี)  
ครั้งที่ 1 เมื่อ.....  
ครั้งที่ 2 เมื่อ.....  
ครั้งที่ 3 เมื่อ.....  
ครั้งที่ 4 เมื่อ.....

**การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย** เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มี 2 มิติ คือ

1. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เช่น งานบ้าน งานอาชีพ หรือการเคลื่อนไหวนั้นหนักเบา ที่ใช้ความแรงระดับปานกลางหรืองานอาชีพที่ออกแรงหนักและควรออกกำลังกายยามว่างร่วมด้วย

2. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน โดยฝึกออกกำลังกายอย่างมีแบบแผนซ้ำๆ เพื่อสร้างเสริมความสมบูรณ์แข็งแรง ให้เป็นประโยชน์ ต่อสุขภาพ และมีความบ่อย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์ ระยะเวลา 20-60 นาทีแบบต่อเนื่องหรือเป็นช่วง เพื่อใช้กล้ามเนื้อใหญ่ๆเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ เช่น การเดินเร็ว วิ่ง ถีบจักรยาน เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ เป็นต้น

ที่มา : คู่มือการส่งเสริมออกกำลังกาย กรมอนามัย. (2543)

**“ทุกนครเคลื่อนไหวออกกำลังกายทุกวันสะสมให้ได้ 30 นาทีต่อวัน ด้วยความแรงระดับปานกลาง”** จะทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีความต้านทานโรค มีอายุยืนยาว รูปร่างทรวดทรงดีจิตใจสดใสและมีความสุขในตนเอง

ความหนัก ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นเป็นร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ถ้าเริ่มการเริ่มจากความหนัก ร้อยละ 55-65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

ความบ่อย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์

ความนาน 20-30 นาที อย่างต่อเนื่องแบบแอโรบิก ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความหนักของกิจกรรม

**การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ**

ประเภทกิจกรรม ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดค้างไว้ 10-30 วินาที โดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้านหน้าด้านหลังของ หน้าขาหนีบ หลังส่วนล่าง ออก ไหล่ ปาและต้นคอ

จำนวนท่า 10-20 ท่า ทำซ้ำอย่างน้อย 4 ครั้งต่อท่า

ระยะเวลาหยุดค้างไว้ 10-30 วินาที

ความหนัก ให้ยืดเหยียดจนรู้สึกว่าตึงพอสมควรหรือหนักไม่เจ็บ

ความบ่อย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 15-30 นาที

**ประโยชน์ของการออกกำลังกาย**

ลดความเสี่ยงการตายก่อนวัย ลดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งลำไส้ คลายความเครียด ควบคุมน้ำหนักจิตใจแจ่มใส กระดูก กล้ามเนื้อ ข้อต่อแข็งแรง การเคลื่อนไหวดี

ที่มา : คนไทยแข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย. กรมอนามัย

#### ส่วนที่ 4 อุปสรรคและข้อเสนอแนะ

##### 4.1 อุปสรรคในการออกกำลังกายประจำวัน

.....  
.....  
.....  
.....

##### 4.2 ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงของตนเอง

.....  
.....  
.....  
.....

##### 4.3 ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงชมรมออกกกำลังกาย

.....  
.....  
.....  
.....

#### บันทึกการดูแลสุขภาพ ประจำปี.....

ครั้งที่	วันเดือนปี	ตรวจโรค/รับบริการ ชื่อยา/แพทย์นัด	อาการ/ โรค	สถานบริการ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				





## ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์

ชื่อ - สกุล	นายวิชัย รักษ์วิศิษฏ์กุล
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 17 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2489
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 3/40 ถนนนเรศวร หมู่ที่ 1 ตำบลเขาสามยอต อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี 15000
ที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2506 ประกาศนียบัตรมัธยม 6 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2512 ประกาศนียบัตรพนักงานอนามัยจัตวา ศูนย์ฝึกอบรมการสาธารณสุขภาคใต้ จังหวัดยะลา พ.ศ. 2537 ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2549 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) (ยุทธศาสตร์การพัฒนา) มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี