



การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชน : ศึกษากรณีชุมชน
บ้านบางเนียน ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช



วิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

2558

ลิขสิทธิ์ของสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน



การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชน : ศึกษากรณีชุมชน
บ้านบางเนียน ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช



วิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ
บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน



**HEALTH PROMOTION BY EXERCISING OF THE PEOPLE
: A CASE STUDY OF BANBANGNEAN COMMUNITY
TUMBON KLONGNOY PAKPHANANG DISTRICT,
NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE**

BY

KANJANA SRISANGKAEW

**THE THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
IN THE PROGRAM OF
INTEGRATED LOCAL DEVELOPMENT
FACULTY OF GRADUATE STUDY
LEARNING INSTITUTE FOR EVERYONE (LIFE)**

2015

วิทยานิพนธ์เรื่อง (Title)	การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของ ประชาชน : ศึกษากรณีชุมชนบ้านบางเนียน ตำบลคลองน้อย อำเภopakพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช
ผู้วิจัย	กาญจนา ศรีสังข์แก้ว
สาขาวิชา	การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ วิฑูรย์ เวชประสิทธิ์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.กัณฑ์กมล หนูทองแก้ว

คณะกรรมการการสอบวิทยานิพนธ์

- ลงชื่อ.....ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สุวรรณชาติ)
- ลงชื่อ.....กรรมการ (ผู้ทรงคุณวุฒิ)
(ดร.ศรีปริญญา รูปกระจ่าง)
- ลงชื่อ.....กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก)
(รองศาสตราจารย์ วิฑูรย์ เวชประสิทธิ์)
- ลงชื่อ.....กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม)
(รองศาสตราจารย์ ดร.กัณฑ์กมล หนูทองแก้ว)
- ลงชื่อ.....กรรมการ (ผู้แทนบัณฑิตศึกษา)
(รองศาสตราจารย์ ดร.เสรี พงศ์พิศ)
- ลงชื่อ.....กรรมการ (ผู้แทนบัณฑิตศึกษา)
(ดร.สุรเชษฐ เวชพิทักษ์)
- ลงชื่อ.....เลขานุการ
(อาจารย์อัญมณี ชุมณี)

บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน อนุมัติให้วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง	การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของ ประชาชน : ศึกษากรณีชุมชนบ้านบางเนียน ตำบลคลองน้อย อำเภopakพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช
ชื่อผู้เขียน	กาญจนา ศรีสังข์แก้ว
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ
ปีการศึกษา	2558
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รศ.วิฑูรย์ เวชประสิทธิ์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รศ.ดร.กัณฑ์กมล หนูทองแก้ว

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1.) ศึกษาบริบทชุมชนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของ
ประชาชนบ้านบางเนียน ตำบลคลองน้อย อำเภopakพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช 2.) จัด
กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชนบ้านบางเนียนและการฝึกอบรม
ให้ความรู้ 3.) ประเมินผลสุขภาพของประชาชนบ้านบางเนียนหลังจากเข้าร่วมกระบวนการสร้าง
เสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (QUALITATIVE RESEARCH) ทำการ
เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายตามตารางที่กำหนดได้แก่ การ
เดิน การวิ่ง การรำไม้พลอง การเต้นแอโรบิก จัดกระบวนการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ
ตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงและทำการประเมินสุขภาพ ทุก ๆ 2 เดือนรวมเป็น 3 ครั้งตลอด
โครงการ ประเมินโครงการโดยการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดระดับน้ำตาลในเลือดและวัดความดัน
โลหิต

ผลการวิจัยพบว่าในด้านบริบทชุมชนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนบ้านบางเนียน
เป็นหมู่บ้านพึ่งพาตนเองแบบพอเพียง ทางด้านการจัดการสุขภาพ ได้รับการสนับสนุนจาก
โครงการสร้างเสริมสุขภาพเป็นชุมชนเข้มแข็งที่มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
ปฏิบัติงานช่วยเหลือประชาชนอย่างเข้มแข็ง จากการประเมินผลสุขภาพ หลังจากการปฏิบัติการ

ออกกำลังกายและอบรมให้ความรู้ กลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น โดยมีน้ำหนักตัวลดลงเฉลี่ยคนละ 1-2 กิโลกรัม ความสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติเพราะเป็นผู้อยู่ในวัยผู้ใหญ่แล้ว ผลการวัดรอบเอวทุกคนมีรอบเอวลดลงเฉลี่ย 1-2 นิ้ว ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอยู่ในระดับปกติ เช่นเดียวกับความดันโลหิตซึ่งอยู่เกณฑ์ปกติ เช่นเดียวกัน

สำหรับข้อเสนอแนะจากการวิจัยมีดังนี้

1. ข้อเสนอแนะด้านการบริการ ควรส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเข้ามามีบทบาทในการจัดสถานที่ จัดลานกีฬา เส้นทางเดิน – วิ่งหรือเส้นทางจักรยานในหมู่บ้าน/ชุมชนที่ปลอดภัยจากขบวนการอื่น ๆ รวมทั้งอุปกรณ์การออกกำลังกายที่จำเป็นด้วย
2. ข้อเสนอแนะทางด้านวิชาการ ควรให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักวิชาการ และผู้เกี่ยวข้องได้มีบทบาทในการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของประชาชนให้ทั่วถึงดังตัวอย่างบ้านบางเนียน
3. ข้อเสนอแนะในการวิจัย ควรวิจัยเกี่ยวกับสุขของครัวเรือนของประชาชนในพื้นที่ต่างๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดูแลสุขภาพของประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ

Abstract

Thesis Title	Health promotion by exercising of the people : A case study of Banbangnean community Tumbon Klong noi Pakphanang Disdriect, Nakhon Si Thammarat provice
Researcher	Kanjana Srisangkaew
Degree	Master of Arts
In the Program of	Integrated Local Development
Year	2015
Principal Thesis Advisor	Assoc.Prof.Vitoon Vechprasit
Associate Thesis Advisor	Assoc.Prof. Dr.Kantaphon Nuthongkaew

The purposes of this study were to 1) Study the community data concerning the health problems of the people at Banbangnean 2) Arrange the learning Process of health and the exercising for the sampling population and knowledge training in Banbangnean 3) To evaluate the health status of the people of Banbangnean

This is a qualitative research. The sampling population were collected by purposive sampling from the members of health promotion at Banbangnean. The process of exercising were jogging, walking, dancing with the pole and aerobic dance and other personal exercising in their work, together with the health lesson from the academic health promoter. The result of the research revealed that the community of Banbangnean is a self-reliance in health promotion by the public welfare. There are community health volunteers who work hard for health promotion of the people. The evaluation of the people's health after the practice showed that they have better health condition. The body weight reduce 1-2 kilogram by average . The height is normal of the adult. The circle of the body reduce 1-2 inches by average. The blood sugar and the blood pressure are normal is that to encourage all the people to do the exercise under the promotion of the local government body. And the recommendation for further research is to study the wholistic problems of the people in the local area as a base for health promotions.

The recommendation for the administrator is that, the local administration office should encourage the people to do the exercise under the promotion by building the exercising area, building a jogging way, biking way, as well as preparing exercising equipments.



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความช่วยเหลือ แนะนำให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์วิฑูรย์ เวชประสิทธิ์ ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว ที่ปรึกษาร่วม และผู้ช่วยศาสตราจารย์สุริยันต์ สุวรรณราช ที่กรุณาให้ความรู้และความเข้าใจในการเขียน แนวคิด วิธีการ คำแนะนำและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆด้วยความเอาใจใส่จนทำให้วิทยานิพนธ์ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ในแขนงวิชาต่างๆแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยทุกท่าน ที่ได้ให้การสนับสนุนและเป็นผู้ร่วมวิจัย ตลอดจนปราชญ์ชาวบ้าน วิทยากร ผู้นำกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน นางสาวสุทธาทิพย์ จันทร์ตักเดือน และนายประเสริฐ แสนทองแก้ว ในการจัดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพและขอขอบคุณเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแสงวิมาน คุณประยูรท สัตตุกา นักวิชาการสาธารณสุข ที่ได้คำปรึกษาแนะนำช่วยเหลือในด้านวิชาการ เอกสารและรายละเอียดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนบ้านบางเนียน ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อมสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครศรีธรรมราช คุณวิชาญ หนูกันที่เปิดโอกาสในการพัฒนาและให้ความรู้แก่ผู้วิจัยและให้การสนับสนุนอุปกรณ์การตรวจสารปนเปื้อนในอาหาร อุปกรณ์ในการใช้ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และที่สำคัญขอขอบคุณประชาชนในชุมชนบ้านบางเนียนทุกท่านที่มีความสนใจและให้ความร่วมมือร่วมใจ ในการวิจัยการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชน ขอขอบคุณผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านบางเนียน คุณธรรมศักดิ์ ทิศพวนและคณะครูทุกคน ที่ช่วยเหลือและให้คำแนะนำในการทำข้อมูล ขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัวที่คอยเป็นกำลังใจในการศึกษา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยขอมอบความดีทั้งหมดให้แก่บิดามารดา ที่มอบความรักดูแลอบรม สั่งสอนและให้การสนับสนุนและส่งเสริมทางการศึกษาอย่างดี

สุดท้ายนี้ความสำเร็จ คุณค่า และประโยชน์จากศึกษาวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตเวทิตา เครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา ตลอดจนบูรพาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้วางรากฐานทางการศึกษาให้กับผู้วิจัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จึงทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

กาญจนา ศรีสังข์แก้ว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
คำนิยามศัพท์.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	10
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพสาธารณสุขแนวใหม่.....	22
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย.....	23
การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประเทศไทย.....	27
การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช.....	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9.....	35
แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10.....	36
แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11.....	38
แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4.....	49

แผนยุทธศาสตร์ของกรมอนามัย (2553-2556).....	42
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
รูปแบบในการวิจัย	43
ประชากรกลุ่มตัวอย่าง.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล	44
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
แผนการดำเนินการวิจัย.....	46
4 ผลการวิจัย	
องค์ความรู้ด้านบริบทชุมชน	47
การจัดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ.....	52
การประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย.....	61
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา.....	62
ผลการวิจัย	63
การอภิปรายผล.....	67
การเปรียบเทียบกับงานวิจัยของผู้อื่น.....	69
ข้อเสนอแนะ.....	70
บรรณานุกรม.....	71
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก.การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชน.....	76
ประวัติผู้วิจัย.....	81

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ตารางที่ 3.1 ตารางกิจกรรมการวิจัย.....	46
2. ตารางที่ 4.1 ข้อมูลภูมิปัญญาชาวบ้านบางเนี่ยน	50
3. ตารางที่ 4.2 แผนการดำเนินงานและรูปแบบการออกกำลังกาย.....	57
4. ตารางที่ 4.3 การประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย.....	58



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1. ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2. ภาพที่ 1 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองของประชาชน บ้านบางเนียน 30 คน.....	76
3. ภาพที่ 2 การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างขยายผลสู่ โรงเรียนบ้านบางเนียน.....	76
4. ภาพที่ 3 คุณหมอมจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแสงวิมานกลุ่ม ตัวอย่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านบางเนียนมาให้ความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพให้กับ ผู้สูงอายุ ผู้ปกครองนักเรียน คณะครู และนักเรียน.....	77
5. ภาพที่ 4 กลุ่มตัวอย่างมาตรวจสุขภาพในชุมชนบ้านบางเนียนทุกเดือนละ 1 ครั้ง	77
6. ภาพที่ 5 กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านบางเนียนตรวจหา สารตกค้างในร่างกายให้กับนักเรียนทุกคน.....	78
7. ภาพที่ 6 กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านบางเนียนรายงาน ผลการตรวจเป็นรายบุคคลและแนะนำการปฏิบัติตนการดูแลสุขภาพสำหรับ นักเรียนที่มีปัญหา.....	78
8. ภาพที่ 7 กลุ่มตัวอย่างมาขยายผลส่งเสริมสุขภาพด้วยออกกำลังกายใน โรงเรียน บ้านบางเนียนทุก ๆ วันตอนเช้าก่อนเข้าเรียน.....	79
9. ภาพที่ 8 กลุ่มตัวอย่างมาช่วยฝึกการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองขยายผล สู่ชุมชนใกล้เคียง.....	79
10. ภาพที่ 9 กลุ่มตัวอย่างเชิญชวน คณะครู นักเรียนและอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้านบางเนียนร่วมกัน ตีกลองยาวเพื่อเดินรณรงค์ให้คนในชุมชน ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	80
11. ภาพที่ 10 กลุ่มตัวอย่าง เชิญชวน คุณหมอไกรวุฒิ คณะครู นักเรียน ผู้ปกครองร่วมกิจกรรมทุกคนร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง.....	80

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา โดยที่การมีสุขภาพที่ดีมิได้หมายความว่าเพียงแต่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (กระทรวงสาธารณสุข , กรมอนามัย;2540) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันพบว่าวิถีการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ส่วนส่งผลกระทบต่อประชาชนส่วนใหญ่คร่ำครึกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพในด้านต่างๆเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม รวมถึงละเลยต่อการออกกำลังกายทั้งโดยทางตรงและขาดการเคลื่อนไหวในลักษณะของการออกกำลังกายประจำวัน จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในด้านต่าง ๆ ตามมา และเมื่อพิจารณาถึงโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทยในอดีตและปัจจุบันมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยในอดีตส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะของโรคติดต่อต่าง ๆ เช่น โรคคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก แต่ในปัจจุบันโรคเหล่านี้มีแนวโน้มลดลงโดยส่วนใหญ่แล้วเป็นโรคไม่ติดต่อ โรคที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ตลอดจนโรคเรื้อรังต่าง ๆ ซึ่งจากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2547 (สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข 2547) พบว่าสาเหตุการตาย 5 ลำดับแรก ได้แก่ โรคมะเร็งทุกชนิด อัตราตาย 81.3 ต่อแสนประชากร อุบัติเหตุ และการเป็นพิษ อัตราตาย 58.9 ต่อแสนประชากร ความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดในสมอง อัตราตาย 34.8 ต่อแสนประชากร และปอดอักเสบ และโรคอื่น ๆ ของปอด อัตราตาย 26.3 ต่อแสนประชากร ซึ่ง 3 ใน 5 โรคดังกล่าว ประกอบด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในสมอง และโรคหัวใจเป็นโรคที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเกิดจากการดำเนินวิถีชีวิตที่ไม่ถูกต้องหรือมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการขาดการออกกำลังกาย บริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ผลของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมดังกล่าวส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะวิกฤตเศรษฐกิจด้านการเงินการคลังในปี พ.ศ. 2540 ทำให้ทั้งภาครัฐและเอกชน ต้องจำกัดงบประมาณในด้านต่าง ๆ ลง ไม่เว้นแม้กระทั่ง

งบประมาณด้านสาธารณสุขผลจากการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และภาวะเศรษฐกิจใน ปีพ.ศ. 2540 ทำให้กระทรวงสาธารณสุขต้องกลับทบทวนการลงทุนด้านสุขภาพ โดยเฉพาะด้านการค้นหาสาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพ เพื่อให้สามารถใช้งบประมาณที่มีอยู่อย่างจำกัดได้อย่างเพียงพอและเกิดประโยชน์สูงสุดกับประชาชน โดยพบว่าบุคลากรทางการแพทย์และทางสาธารณสุข ให้การบริการ โดยเน้นที่ตัวปัญหาของการเจ็บป่วยหรืออีกนัยหนึ่ง คือการรักษาโรค ไม่ใช่รักษา คน ขาดการเป็นองค์รวม คือขาดการมองทางด้านมิติมนุษย์และสังคมควบคู่กันไป (ปรีดา เต๋ออารักษ์และคณะ, 2543) ซึ่งไม่สอดคล้องกับเป้าหมายของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่มีแนวคิดหลักที่ยึด คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม ตลอดจนให้ความสำคัญกับการพัฒนาที่สมดุลทั้งทางด้านตัวคน สังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างระบบบริหารจัดการภายในที่ดีให้เกิดขึ้นทุกระบบ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2545) จากการดำเนินงานด้านการแพทย์และการสาธารณสุขที่ผ่านมาพบว่ามี การให้บริการที่มุ่งเน้นด้านการรักษาพยาบาลเป็นอันดับแรก ซึ่งถือว่าเป็นการดำเนินงานแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ปลายเหตุ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนเงินที่สูงมากดังจะเห็น ได้จากการจัดสรรงบประมาณด้านสาธารณสุขที่มีมูลค่าสูงและเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีข้อสรุปของการจัดสรรงบประมาณด้านสาธารณสุขที่ใช้ไปในการรักษาพยาบาลมากกว่าใช้ในด้านของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ซึ่งงบประมาณที่ใช้ไปเป็นค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลสูงถึงร้อยละ 57.7 ในขณะที่ใช้เพื่อการป้องกันโรคเพียงร้อยละ 13.4 และจัดบริการพื้นฐานด้านการส่งเสริมสุขภาพเพียงร้อยละ 11.4 เท่านั้น (วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร 2540)

จากการวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น สามารถประมวลสรุปได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อปัญหาสุขภาพของประเทศ ด้วยเหตุนี้กระทรวงสาธารณสุขซึ่งเป็นหน่วยงานหลักที่ดูแลเกี่ยวกับเรื่องการสาธารณสุขของประเทศ ตลอดจนสุขภาพอนามัยของประชาชนโดยตรง จึงมีแนวคิดในการดำเนินงานที่จะมีผลดีต่อการบริหารจัดการงบประมาณและการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน โดยจัดทำโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องและได้กำหนดแนวทางอย่างเป็นทางการที่ชัดเจน คือ การประกาศใช้พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 รองรับการทำงานที่ยั่งยืน ที่ยึดหลัก การสร้างสุขภาพ นำ การซ่อมสุขภาพ โดยรัฐบาลได้ประกาศนโยบายให้ปี พ.ศ. 2545 เป็นปีเริ่มต้นแห่งการรวมพลังสร้างสุขภาพตามกรอบการณรงค์ 6 อ. ได้แก่ 1.ออกกำลังกาย 2.อาหาร 3.อารมณ์ 4.อนามัยชุมชน 5. อโรครยา และ 6.อบายมุข หรือการลดโรคที่สำคัญ ๆ ซึ่งกิจกรรมระดับชาติในการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจสร้างสุขภาพอย่างเป็นธรรม (สำนักงาน

หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ : 2547) และในแผนการพัฒนาระบบสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545-2549) ที่เน้นเรื่องการสร้างสุขภาพ กล่าวคือ ต้องมีการส่งเสริมให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม

ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารวมพลังสร้างสุขภาพตามกรอบการรณรงค์ 6 อ. นั้น อ. ออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพด้านหนึ่งที่กระทรวงสาธารณสุขเล็งเห็นถึงความสำคัญและหาแนวทางเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมด้านนี้ให้เหมาะสมและเกิดผลดีต่อสุขภาพของประชาชน โดยได้ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายและได้มีการกำหนดมาตรฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อมุ่งสนับสนุนให้บุคลากรของหน่วยงาน ผู้ป่วยและประชาชนทุกเพศ ทุกวัยทุกฐานะ และทุกสภาพร่างกายได้มีการออกกำลังกายกันอย่างถูกวิธีต่อเนื่องและจริงจัง การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายตามนโยบายของรัฐบาลคือ นโยบายเมืองไทยแข็งแรง ที่มีเป้าหมายให้คนไทยที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพในทุกหมู่บ้าน ทุกตำบล ทุกชุมชน ทุกหน่วยงาน และสถานประกอบการ การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายตามนโยบายข้างต้นนั้นจะสัมฤทธิ์ผลหรือไม่นั้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่าแนวทางการดำเนินงานและการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาล หรือหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุข น่าจะเป็นแบบอย่างที่ดีตลอดจนมีผลกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความสนใจ และเกิดความตื่นตัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้นการพัฒนาสุขภาพในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (๒๕๕๐-๒๕๕๔) โดยเน้นให้ “สังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืน” โดยยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ด้วยกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวมที่มี “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” ภายใต้การพัฒนาอย่างสมดุลของทุนทางเศรษฐกิจ ทุนทางสังคม และทุนทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยเน้นหลักทางสายกลาง ความสมดุลและยั่งยืน ความพอประมาณอย่างมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันและรู้เท่าทันโลก ตลอดจนการเสริมสร้างคุณภาพคน ทั้งนี้เป็นการนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาสู่การปฏิบัติให้เกิดผลการพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (๒๕๕๕-๒๕๕๙) โดยเน้นให้ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรมและมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง” และกรอบยุทธศาสตร์ที่สำคัญดังนี้ ๑. ยุทธศาสตร์การสร้างความเป็นธรรมในสังคม ๒. ยุทธศาสตร์การพัฒนากองทุนสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน ๓. ยุทธศาสตร์การสร้างสมดุลและมั่นคงของอาหารและพลังงาน ๔. ยุทธศาสตร์การสร้างเศรษฐกิจฐานความรู้และการสร้างปัจจัยแวดล้อม ๕. ยุทธศาสตร์การสร้างเชื่อมโยงกับเศรษฐกิจในภูมิภาค ๖. ยุทธศาสตร์การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน เป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ มุ่งเน้นที่จะพัฒนาให้บรรลุเป้าหมายของ MDGs ในปี ๒๕๕๘ ซึ่งมีเป้าหมายสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพโดยเฉพาะ

เรื่องอัตราตายของเด็กและทารก อัตราตายของมารดา การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อที่สำคัญ
 ฯลฯปี๒๕๕๗เป็นปีแห่งการรณรงค์คนไทยไร้พุงเพื่อพัฒนาผลิตและถ่ายทอดองค์ความรู้และ
 เทคโนโลยี ผลักดันสร้างกระแสสังคมให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองแบบยั่งยืน
 ตามหลักการ 3 อ. สนับสนุนให้เครือข่ายดำเนินงานในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคด้านอาหารและโภชนาการ และการใช้ร่างกายที่เหมาะสมของคนใน
 ชุมชน/องค์กร อันจะนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรควิถีชีวิตต่อไป

ในกรณีของประชาชนบ้านบางเนียน หมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัด
 นครศรีธรรมราช ก็เช่นเดียวกับคนในชนบทอื่นๆ ที่อาจมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องอยู่บ้าง
 เช่น สุขอนามัยรับประทานอาหาร ภาวะโภชนาการ การพักผ่อนหย่อนใจในรูปแบบที่แฝงด้วย
 อายมุข การไม่ออกกำลังกาย ไม่เคยตรวจสุขภาพ เป็นต้น การมีสุขภาพดีของชุมชนบ้านบาง
 เนียน ทั้งร่างกายและจิตใจเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของ มนุษย์ และเป็นหน้าที่ของทุกคนที่พึงแสวงหา
 สร้างเสริมสุขภาพและการช่วยเหลือเกื้อกูลให้บังเกิดขึ้นกับตนเอง มีการตื่นตัวและหันมาดูแลตัวเอง
 มากขึ้น โดยเฉพาะดูแลในเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และการออกกำลังกาย
 การปลูกผักปลอดสารพิษรับประทานเองภายในครอบครัวของแต่ละคนและหันมาดูแลตนเองให้มี
 สุขภาพร่างกายแข็งแรง และปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ โดยการออกกำลังกายเริ่มเป็นที่นิยมตั้งแต่ใน
 เมืองสู่ชุมชนท้องถิ่น การมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจเป็นหน้าที่ของทุกคนในการสร้างเสริม
 สุขภาพตนเองและผู้อื่นให้อยู่ดี มีสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บถ้วนหน้ากัน
 จากข้อความข้างต้นเป็นส่วนที่จุดประกายความคิดให้ของแพทย์โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
 บ้านแสงวิมาน ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลหมู่ที่ 10 และจิตอาสาของกลุ่ม
 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่พบเห็นปัญหาสุขภาพของประชาชนบ้านบางเนียนใน
 พื้นที่และเห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญหาของประชาชนในชุมชนบ้านบางเนียน ซึ่งได้วิเคราะห์
 ข้อมูลจากสถิติปัญหาสุขภาพของประชาชนในชุมชนบ้านบางเนียน(โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
 ตำบลบ้านแสงวิมาน)พบว่า ในปี 2551 – 2555 มีผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง ร้อยละ 3.14
 โรคเบาหวาน ร้อยละ 2.16 โรคหอบหืด ร้อยละ 1.57 โรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 0.78 ภาวะ
 ไขมันเลือดสูง ร้อยละ 0.39 และประชาชนบ้านบางเนียนที่ป่วยจากโรคต่างๆ คือ ความดันโลหิต
 สูง 27 คน โรคเบาหวาน 6 คน โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงด้วย 6 คน โรคหัวใจ 1
 คน โรคภูมิแพ้ 10 คน สถานการณ์โรคดังกล่าว กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้
 ร่วมกันดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพดีในวิถีชาวบ้านบางเนียน มีความจำเป็นเพื่อแก้ปัญหา
 ของประชาชนบ้านบางเนียน พุดคุยปรึกษาหารือกัน สมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันน้อย
 มาก ขาดความอบอุ่น ผู้สูงอายุในยุคภูมิปัญญาพื้นบ้านก่อนเคย ได้สานปลาและงูโบมะพร้าวและใบ

จากให้เด็กเล่น แต่ปัจจุบันนี้ไม่มีแล้ว ทำให้สายสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงวัยกับเด็ก ๆ ห่างไกลกัน ดังนั้นกลุ่มอาสาของกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และผู้นำชุมชนทุกคน ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ได้จัดกิจกรรมกับชุมชนด้วยกัน ทำให้มีสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้น เมื่อได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน โดยมีกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านอาหาร โดยการค้นหา การอนุรักษ์ภูมิปัญญาพื้นบ้าน อาหารเพื่อสุขภาพ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การบริหารจัดการสุขภาพจิต กิจกรรมการคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ดัชนีมวลกาย วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต ตรวจน้ำตาลในเลือด ตรวจสารเคมีในเลือด เป็นต้น และต่อยอดโครงการสร้างกระบวนการเรียนรู้ด้านการคุ้มครองผู้บริโภคเพื่อสุขภาพ ที่มุ่งเน้นในเรื่องการตรวจสอบเป็นเพื่อนในอาหาร และกระบวนการเรียนรู้ที่ประชาชนในชุมชนบ้านบางเนินทุกเพศทุกวัยมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ร่วมวางแผน ร่วมดำเนินการและร่วมกันรับผิดชอบ ผลสำเร็จที่ได้จากการร่วมพลังขับเคลื่อนในเรื่องสุขภาพในปีที่ผ่านมาเกิดนวัตกรรมใหม่ในการออกกำลังกายโดย “ทำรำกลีกรมชาวบ้านบางเนิน” ที่ประยุกต์มาจากการประกอบอาชีพวิธีการทำข้าวในสมัยโบราณตามวิถีชีวิตของประชาชนในชุมชนบ้านบางเนิน

จากการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านบางเนินดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชนบ้านบางเนิน โดยในขั้นแรกจะทำการศึกษารับชมชุมชนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนบ้านบางเนินในสภาพเป็นที่อยู่ จากนั้นจะจัดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายควบคู่กับการฝึกอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพและทำการประเมินผลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างในโครงการวิจัยทุก ๆ 2 เดือนเพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดน้ำตาลในเลือด วัดความดันโลหิต และการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ การวิจัยเรื่องนี้จะทำให้ประชาชนบ้านบางเนิน เกิด การเรียนรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ได้ร่วมเรียนรู้ด้านสุขภาพปฏิบัติทำให้มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ส่งเสริมด้านสังคมและสติปัญญา และจะเป็นแบบอย่างให้แก่ชุมชนอื่น ๆ ได้นำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

คำถามในการวิจัย

1. ประชาชนบ้านบางเนินมีสุขภาพองค์รวมดั้งเดิมเป็นอย่างไร เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ภาวะโภชนาการ การพักผ่อนหย่อนใจ การป้องกันโรคและการออกกำลังกาย

2. การจัดการกระบวนการฝึกอบรมให้ความรู้และการจัดโครงการออกกำลังกายจะมีผลดีต่อสุขภาพอย่างไร

3. ประชาชนบ้านบางเนียนมีสุขภาพดีขึ้นหรือไม่ หลังจากเสร็จสิ้น โครงการวิจัยการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบทชุมชนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนบ้านบางเนียนตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อจัดการกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชนบ้านบางเนียนและการฝึกอบรมให้ความรู้
3. เพื่อประเมินผลสุขภาพของประชาชนบ้านบางเนียน หลังจากเข้าร่วมกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชน : ศึกษากรณีชุมชนบ้านบางเนียน ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. ศึกษาสภาพปัญหาและบริบทของชุมชนบ้านบางเนียน จากเอกสารต่างๆและการสัมภาษณ์ เพื่อทำความเข้าใจภูมิหลังตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน
2. จัดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การรำไม้พลอง การเต้นแอโรบิก และการอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ
3. ประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย และพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในชุมชนบ้านบางเนียน

ขอบเขตด้านประชากร

1. ประชากรที่ศึกษาคือประชาชนในบ้านบางเนียนตำบลคลองน้อย อำเภopakพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ประชาชนในชุมชนบ้านบางเนียน หมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภopakพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 30 ราย

ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ชุมชนบ้านบางเนียน หมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภopakพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาศึกษาตั้งแต่ มกราคม - ธันวาคม 2556

นิยามศัพท์

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขภาพกายแข็งแรง เจริญเติบโตปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยมีกิจกรรมหลายลักษณะที่มุ่งสร้างสุขภาพที่ดีจากการควบคุมปัจจัยเสี่ยง ด้วยการการออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัยจากสารพิษ

การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนด ความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความหนาหรือระยะเวลาของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้การออกกำลังกายในรูปแบบใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ โดยผลของการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น มีสุขภาพดี

กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง การดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน หรือ การใช้วิธีการต่างๆ ที่จะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ขึ้น

สุขภาพองค์รวม หมายถึงความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคหากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคนด้วย

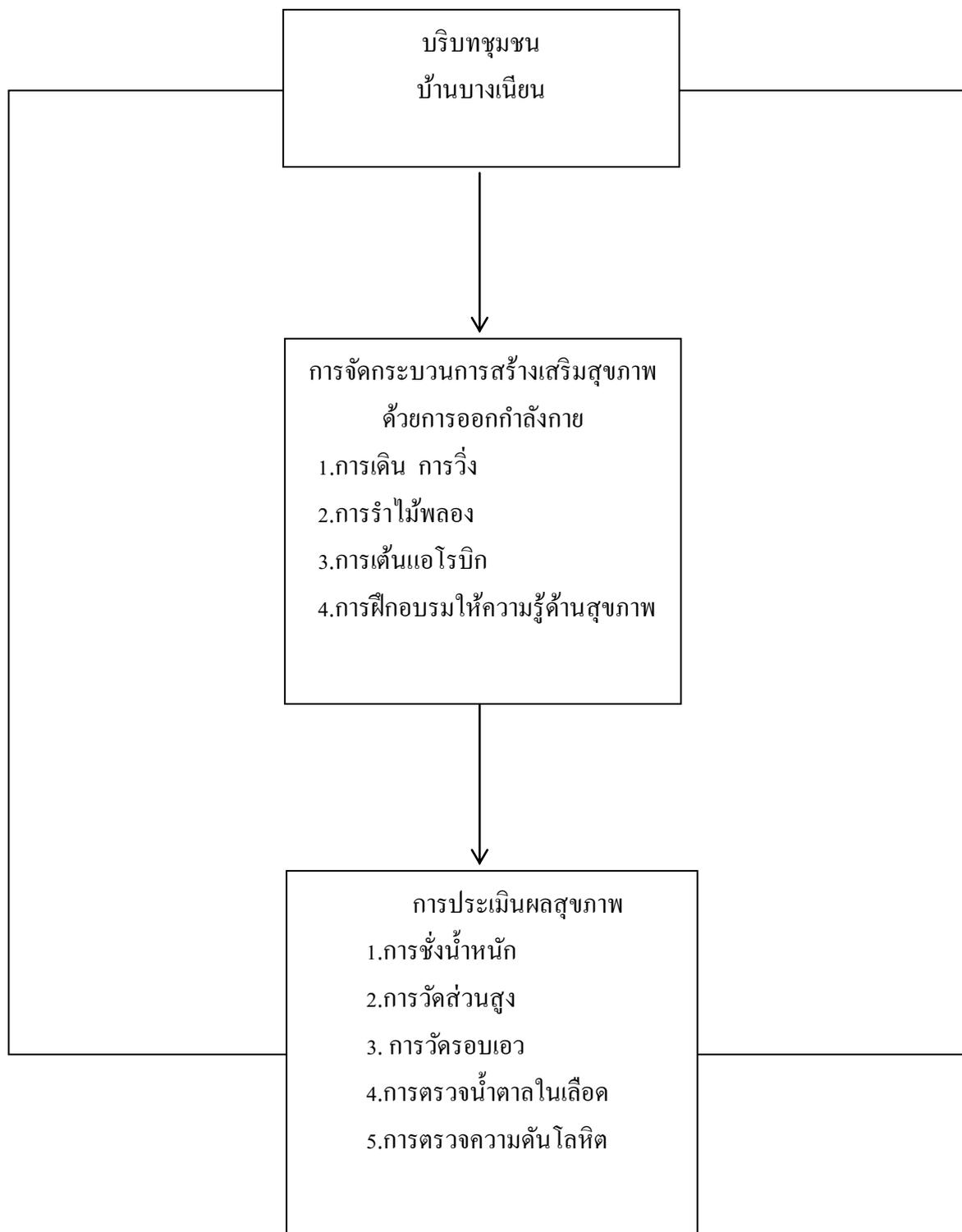
ชุมชนบ้านบางเนียน หมายถึง ประชาชนหรือบุคคลที่อาศัยอยู่ในหมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

อโรคยา หมายถึง “อโรคยา ปรมมา ลากา” ด้วยหลัก 10 อ.จากพุทธภาษิตที่กล่าวว่า “อโรคยา ปรมมา ลากา” ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ เป็นความจริง ยิ่งกว่าความจริงใด ๆ สุขภาพเป็นปัจจัยพื้นฐานแห่งชีวิตและความสำเร็จ จึงเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกคน ดังคำอวยพรในแทบทุกโอกาสที่ผู้อวยพรกล่าวให้ผู้ถูกอวยพรมีความสุข อายุมั่นขวัญเย็น สุขภาพแข็งแรง หรือคำอวยพรจากพระที่ว่า “อายุ วรรณะ สุขะ พละ” ล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพดีทั้งสิ้น ขณะเดียวกัน ก็ยังมีผู้คนอีกจำนวนมากที่มีได้ใส่ใจสุขภาพของตนเอง มัวแต่วุ่นวายกับงานอาชีพ และเสพสุขในรสชาติอาหารรุ่มร่ามในสถานบันเทิง ใช้ชีวิตอย่างประมาทมัวเมาจนเกิดปัญหาการเจ็บป่วย แท้จริงแล้ว สุขภาพ เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถดูแลตนเองได้ง่าย ๆ เพียงแต่ให้ความสนใจ และลงมือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะธรรมชาติ ของร่างกายได้ผ่านกระบวนการวิวัฒนาการมานับล้าน ๆ ปี จึงกลายเป็นระบบชีวิตที่สามารถปรับตัวและ ดูแลตัวเองได้อย่างสมบูรณ์และมหัศจรรย์ยิ่ง หน้าที่ของเรา คือ พยายามพุงและส่งเสริมให้ระบบของร่างกาย ทำงานเป็นปกติ และสอดคล้องประสานกับธรรมชาติตามวงจรมชีววิทยาชีวิต (BIOLOGICAL CLOCK) การเจ็บป่วยมิใช่เกิดจากการรับเชื้อโรคหรือสิ่งก่อโรคจากภายนอกเพียงด้านเดียวเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของ ร่างกาย เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ จะเห็นได้ว่าพวกเราทุกคนมีส่วนสำคัญในการดูแลสุขภาพ ของตนเองตามหลัก “ออกตาหิ อุตตานา นาโถ”

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนในชุมชนบ้านบางเนียน เกิดการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ในการออกกำลังกาย 4 มิติ (กาย จิต สังคม ปัญญา) แบบพอเพียงที่ถูกต้อง
2. ประชาชนในชุมชนบ้านบางเนียน ได้ร่วมเรียนรู้ด้านสุขปฏิบัติ เกิดการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน
3. เกิดการขยายผลสำเร็จ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายภาคีประชาชนในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียงอย่างต่อเนื่อง
4. ได้แนวทางการพัฒนาของการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกายของประชาชนบ้านบางเนียนและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชนในชุมชนอื่นๆต่อไป
5. ประชาชนกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพดีขึ้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชน : ศึกษากรณีชุมชนบ้านบางเนียน หมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่สำคัญ

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพสาธารณสุขแนวใหม่
3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
4. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประเทศไทย
5. การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของโรงพยาบาลชุมชนจังหวัดนครศรีธรรมราช
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
7. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9
8. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10
9. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11
10. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4
11. แผนยุทธศาสตร์ของกรมอนามัย (2553-2556)

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในประเทศไทยนั้น มีการจดบันทึกไว้เป็นหลักฐานน้อยมาก แต่เชื่อได้ว่าคนไทยเรามีการออกกำลังกายเพื่อเป็นศิลปะป้องกันตัวและรักษาโรคมามากกว่า 750 ปี ซึ่งพร้อมๆกับการเกิดอาณาจักรสุโขทัยเป็นราชธานี ในยุคนั้นการออกกำลังกายยังคงเป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อการเตรียมตัวป้องกันประเทศและใช้เวลาว่างเพื่อการนันทนาการของชุมชน การออกกำลังกายในสมัยก่อนนั้น มีแบบแผนอย่างไรไม่ปรากฏจนถึงในสมัยของรัฐบาลที่ 5 ได้ทรงมีการส่งเสริมการออกกำลังกายที่มีรูปแบบและเป็นแบบแผนมากขึ้น โดยทรงนำแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลัง

กายมาจากประเทศตะวันตก ซึ่งต่อมากิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบใหม่เป็นที่นิยมของประชาชนทั่วไป และส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทยได้มีการพัฒนาและมีแบบแผนที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยในปี พ.ศ.2507 ภายใต้โครงการส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายโดยชี้ให้เห็นถึงประโยชน์และคุณค่าในการออกกำลังกาย ในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญขอประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ จึงดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่ตั้งเป้าหมายให้ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น (คณะกรรมการอำนวยการ จัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 2545) จากการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นจะส่งผลดีในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะในทางสาธารณสุข พบว่า การออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่ช่วยลดอัตราเกิดโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดในสมอง จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อใช้ในการศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนบ้านบางเนียน อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.1 ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการชีววิทยาในร่างกายในหลายด้าน และการออกกำลังกายสามารถช่วยเพิ่มความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายและมีผลดีต่อจิตใจ สังคม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1.1 ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่มปริมาณของเลือดให้ร่างกาย ช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ประณีต ความยืดหยุ่นดี เพิ่มปริมาณการนำออกซิเจนในเส้นเลือด เพิ่มประสิทธิภาพการสูบน้ำออกจากร่างกาย หัวใจการแลกเปลี่ยนก๊าซในหลอดเลือดแดง เพิ่มความจุของหลอดเลือด ดังนั้นผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นกลไกในการป้องกันโรคหัวใจ และช่วยทำให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นต่ำลดลง ซึ่ง LDL นี้จะเป็นตัวสำคัญที่จะเกาะตามผนังหลอดเลือดทำให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือด และช่วยทำให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นสูงเพิ่มขึ้น ซึ่งHDL มีจำนวนสูงขึ้น โอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจและทำให้หัวใจขาดเลือดจึงน้อยลง นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องยังช่วยลดน้ำหนักตัว ลดไขมันที่สะสมในร่างกายมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง ลดอัตราการเต้นของหัวใจขณะหยุดพักหลังออกกำลังกาย

1.1.2 ระบบหายใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ทรวงอกขยายใหญ่ กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หายใจมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น ทำให้ปริมาณอากาศที่หายใจเข้าหรือหายใจออกแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น และเพิ่มปริมาตรอากาศที่หายใจออกเต็มที่ภายหลังหายใจเข้าเต็มที่ถึงร้อยละ 20 ทำให้อัตราการหายใจช้าลง ความลึกของการหายใจเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ปริมาตรการไหลเวียนเลือดเข้าสู่ปอดได้ดีขึ้น มีการใช้ออกซิเจนอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพิ่มความทนทานและความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการทำงานต่างๆในชีวิตประจำวัน

1.1.3 ระบบภูมิคุ้มกันและสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ไปยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติได้และเพิ่มการไหลเวียนของเม็ดเลือดขาวชนิดโคไซค์ ลดปัจจัยเสี่ยงการเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้

1.1.4 ระบบต่อมไร้ท่อและสารเผาผลาญอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมน อีปีเนฟริน และนออีปีเนฟริน มีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงคือ หัวใจจะเต้นถี่และแรงขึ้น เลือดไปสู่ทางลัดที่ต้องการเลือดมาเลี้ยงมาก ๆ เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ การสลายตัวของไกลโคเจนเพิ่มขึ้นในตับ และในกล้ามเนื้อลายมีการละลายไขมัน การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะทำให้ร่างกายมีพลังงานเพิ่มขึ้นให้สมดุลกับพลังงานที่ต้องใช้ในการออกกำลังกาย เพิ่มการเผาผลาญอาหาร และหลังแคลทีโคลามีน และกลูคากอนเพิ่มขึ้น ลดระดับอินซูลินในกระแสเลือด ซึ่งมีผลต่อการลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน

1.1.5 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้กระดูก กระดูกอ่อนและข้อต่าง ๆ แข็งแรงขึ้น ได้แก่ กล้ามเนื้อ เอ็นจะมีความสามารถในการยืดและหดตัวได้ดี ข้อต่อจะสามารถเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ เมื่อองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการเคลื่อนไหวนี้แข็งแรง อัตราที่บาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรืออุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงและกลับจะทำให้สมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้านดีขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้เส้นใยกล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่ กล้ามเนื้อแข็งแรงและพลังงานดีขึ้น มีการสะสมสารต่าง ๆ เพิ่มขึ้น หลอดเลือดฝอยมีการกระจายในกล้ามเนื้อมาก ทำให้กล้ามเนื้อสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น และขณะที่พักกล้ามเนื้อจะทำงานอย่างประหยัด ซึ่งเป็นการเพิ่มความแข็งแรง นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถช่วยป้องกันภาวะโรคกระดูกพรุนได้ ชะลอความเสื่อมของกระดูก

1.1.6 ระบบประสาท การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น มีการสั่งงานให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานประสานกันได้ดี และยังทำให้อวัยวะ

ต่างๆ ที่ควบคุมด้วยประสาทอัตโนมัติทำงานได้ดี เพราะการออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อม แอลดรีนัลหลังสารนอร์แอดรีนาลีน และแอดรีนาลีน ออกมา สารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาท อัตโนมัติอีกต่อหนึ่ง ส่งผลให้เหงื่อออกมา ทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลง เพิ่มปริมาณเลือดที่ออก จากหัวใจส่งผลให้เพิ่มปริมาณออกซิเจนในส่วนต่างๆของร่างกาย เพิ่มการถ่ายเท คาร์บอน ไดออกไซด์ เพิ่มการถ่ายเทของเสียจากการเผาผลาญ และเพิ่มอาหารให้แก่กล้ามเนื้อ

1.1.7 ระบบทางเดินอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดอาการท้องผูก เพราะขณะที่มีการออกกำลังกายอาหารจะผ่านทางเดินลำไส้ค่อนข้างเร็ว และทำให้ร่างกายมีการ ปลดสารแมกนีเซียมออกมาในลำไส้ ซึ่งแมกนีเซียมมีฤทธิ์ช่วยเป็นยาระบาย และการออกกำลังกาย ยังลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร เพราะในขณะที่ยังออกกำลังกายไม่เต็มที่นั้น จะช่วยลดการหลั่งกรดของกระเพาะอาหารทั้งยังลดการเกิดนิ่วในถุงน้ำดีที่เกิดจาก โคลเลสเตอรอล

1.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลทางด้านจิตใจและสังคม

การออกกำลังกายนอกเหนือจากมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังที่กล่าวมาแล้วยังมี ประโยชน์ต่อจิตใจและสังคมอีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลให้ ร่างกายเกิดการหลั่งสารจากต่อมใต้สมองที่เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารตัวนี้จะมีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน มี ผลทำให้ลดอาการเศร้าซึม ลดความวิตกกังวล และการออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินแจ่มใส ไม่เครียดซึม นอกจากนี้การออกกำลังกายยังเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีอัตมโน ทัศน์ ที่ดีต่อตัวเองและมีความโน้มเอียงที่มีพฤติกรรมอื่น ๆ ในทางที่ดีขึ้นด้วย โดยเฉพาะการละเว้น หรือลดการใช้สารเสพติด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เป็นต้น การออกกำลังกายทำให้แบบแผน การนอนหลับดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็น หมู่วินัย จะทำให้เกิดความเข้าใจและการเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษย สัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย

คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้นประมวลสรุปได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. คุณค่าต่อตนเอง คือ การออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่เครียด ชะลอความชรา สุขภาพดีขึ้นและเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. คุณค่าต่อสังคม คือ การออกกำลังกายช่วยทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเกี่ยวกับโรคนั้นลดลง เป็นการลดภาระงานด้านสาธารณสุขและทั้งในส่วนบุคคลและบุคลากรของประเทศชาติด้วย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกลไกที่สำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ สมบัติ กาญจนนิจ (2541:5) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและแรงกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่ง เหยาะ หรือการฝึกที่ไม่มุ่งการแข่งขัน ในขณะที่สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมสุขภาพ (2543 : 14-19) ได้กล่าวว่า บทบาทของการเคลื่อนไหวของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายในด้านการป้องกันโรค คือ ช่วยลดความเสี่ยงและปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังที่สำคัญ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ความอ้วน ฯลฯ อันเป็นผลมาจากขาดหรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อย ดังนั้นในกระทรวงสาธารณสุข จึงเล็งเห็นว่าการเคลื่อนไหวออกกำลังกายจึงเปรียบเสมือนเป็นวัคซีนป้องกันโรคเรื้อรัง นอกจากนี้ยังเป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและความสุขสบาย ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง ทำให้คนเรารู้สึกดี รู้สึกดี และมีความเพลิดเพลินในชีวิต นอกเหนือจากนี้การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในคนป่วย ยังต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้ฟื้นสภาพเร็วยิ่งขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันแลรักษาอาการของโรคที่เกิดในวัยชราได้ เช่น อาการปวดเมื่อย

ในส่วนที่เป็นความหมายของการออกกำลังกายนั้น จากการค้นคว้าเอกสารงานวิจัยพบว่ามี การให้ความหมายในแง่มุมที่หลากหลายกันไป อาทิ

อวย เกตุสิงห์ (2531 : 20) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในคนป่วย ยังต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้ฟื้นสภาพเร็วยิ่งขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดในวัยชราได้ เช่น อาการปวดเมื่อย จากความสำคัญของการออกกำลังกาย

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519 : 1) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการที่กล้ามเนื้อทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงาน ควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้ออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2533 : 37) กล่าวว่า การออกกำลังกายคือ การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง

เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือเบาแก่ไหน

จรรยาพร ธรนิษฐ์ (2534 : 71-72) ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้

จิตอารี ศรีอาคะ (2543 : 22-25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผน โดยมีการกำหนด ความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง และมีการกระทำเป็นประจำก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

จากความหมายดังกล่าวผู้วิจัยประมวลได้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนด ความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความหนาหรือระยะเวลาของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้การออกกำลังกายในรูปแบบใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ โดยผลของการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น มีสุขภาพดี

ประเภทการออกกำลังกาย

การจำแนกประเภทการออกกำลังกายนั้นไปในแนวทางการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อการเพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ และการเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อโดยจำแนกประเภทของการออกกำลังกายได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric of Exercise) เป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่ โดยเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ เหมาะสำหรับการออกกำลังกายที่สถานที่จำกัดร่างกายเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาจทำร่วมกับใช้แรงต้านด้วย เช่น การออกแรงดันสิ่งหนึ่งสิ่งใด
2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic of Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวด้วยแขน ขา หรือข้อต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายแบบต่อสู้แรงต้านทาน และเป็นการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อภายนอก แต่กล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับออกกำลังกายด้วยเลย เช่น การยกน้ำหนัก กรรเชียงบก ยกดัมเบล เป็นต้น
3. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ ออกซิเจนจำนวนมาก โดยสม่ำเสมอและติดต่อกันทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำหน้าที่ดีขึ้น

เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่เพิ่มความยืดหยุ่นและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น กิจกรรมการเดิน แอโรบิก การวิ่ง การปั่นจักรยาน การออกกำลังกายฟิตเนส เป็นต้น

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่อาศัยพลังงานจากครีเอทีนฟอสเฟต และอดีโนซีน ไตรฟอสเฟตที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจนหรือใช้เพียงเล็กน้อย ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้คือการวิ่งระยะสั้น ยกน้ำหนัก เหมาะสำหรับการฝึกนักกีฬา โบว์ลิ่ง เทนนิส วอลเลย์บอล กอล์ฟ ฟากา ประเภทของการออกกำลังกายที่กล่าวมาแล้วนั้นสามารถประมวลได้ว่า ประเภทของการออกกำลังกายมีทั้งหมด 4 ประเภท โดยการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคและไอโซเมตริกเป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนและแบบไม่ใช้ออกซิเจนเป็นการออกกำลังกายเพื่อใช้พลังงาน

หลักการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกายของบุคคลนั้น ต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักและวิธีการออกกำลังกาย รวมไปถึงการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ของตนเอง จากความหมายและประเภทของการออกกำลังกายที่กล่าวแล้วชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายต้องเป็นไปอย่างมีระบบแบบแผน ดังนั้นการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้มีการกำหนดหลักการการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

วรัทที เพียรชอบ (2533 : 37) ได้จำแนก หลักการทั่วไปของการออกกำลังกายไว้ 9 ประการ คือ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น เหนื่อยมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์
3. ควรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อมุ่งการแข่งขัน
4. ควรเลือกกิจกรรมง่ายโดยเป็นกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความสามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะต้องผ่อนคลายและทำใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นด้วย ควรหลีกเลี่ยงไม่นำเอาความเคร่งเครียดจากการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรทำให้ถึงระดับเหนื่อยกว่าปกติ เหงื่อเริ่มออกและมีอัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ

7. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

8. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึง คัน สันหรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือเพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

9. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องคองของมีนเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

▲ ในขณะที่ อุดมศักดิ์ ศรีแสงนาม (2538 : 15-20) ได้นำเสนอหลักการทั่วไปของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 4 ประการ คือ

1. ไม่เคร่งเครียด แต่มีความสุขสนุกสนานและเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ในแต่ละสัปดาห์ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่างผสมผสาน

4. การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20-30 นาทีและเป็นเวลาเดียวกันอย่างไรก็ตามได้กำหนด หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายไว้ดังนี้

- 4.1 คำนึงถึงเป้าหมายสำคัญในการออกกำลังกาย มุ่งเพื่อสุขภาพของร่างกาย
- 4.2 ฝึกตามหลัก ทำงานให้หนักขึ้นคือค่อย ๆ เพิ่มขีดความสามารถในการออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนร่างกายสามารถปรับระบบการทำงานได้ดีตามไปด้วย
- 4.3 ฝึกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องกันทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20-30 นาที เพราะการฝึกบ้างหยุดบ้าง ทำให้ระบบการทำงานของร่างกายไม่ได้รับการกระตุ้นให้ทำงานอย่างสม่ำเสมอ จึงไม่ได้ผลต่อสมรรถภาพ

4.4 ฝึกแล้วพอใจผ่อนคลายความเครียด คือ การฝึกที่มีประโยชน์

4.5 เปลี่ยนกิจกรรมให้หลากหลาย เปลี่ยนรูปแบบของการออกกำลังกาย เพื่อให้ไม่ให้เบื่อหน่ายและได้ออกแรงทุกส่วนของร่างกาย

4.6 คำนึงถึงความปลอดภัย การออกกำลังกายที่ดีต้องสอดคล้องกับความถนัดและภาวะสุขภาพของผู้ฝึก ควรอบอุ่นและผ่อนคลายร่างกายทุกครั้ง กิจกรรมไม่หนักมากจนเหนื่อยหอบ แต่ไม่เบาจนรู้สึกเหมือนไม่ได้ออกกำลังกาย

4.7 เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับจุดประสงค์ในการฝึก เช่น ถ้าต้องการยืดเส้นยืดสาย ควรใช้กายบริหาร ถ้าฝึกความอดทนกิจกรรมควรหนักน้อยแต่ทำนาน เช่น วิ่งเหยาะ

4.8 สร้างกำลังใจในการฝึก เนื่องจากช่วงแรกร่างกายอาจปวดเมื่อยจากภารกิจในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในช่วง 6 สัปดาห์แรก ถ้าพยายามจูงใจตนเองให้ฝึกได้ถึง 6 สัปดาห์ ก็จะมีแนวโน้มฝึกต่อไปได้เรื่อย ๆ

4.9 เลือกกิจกรรมที่ฝึกตามลำพังหรือฝึกกับกลุ่มได้ ควรมีความยืดหยุ่นในการเลือกกิจกรรม เช่น ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เทนนิส ตะกร้อ แอโรบิก เป็นต้น

4.10 ติดตามความก้าวหน้า การฝึกที่ดีควรได้ผลลัพธ์ที่ดีตามความคาดหวัง ผู้ฝึกจึงควรชั่งน้ำหนักตัวและสังเกตความรู้สึกหรือสุขภาพโดยทั่วไป ถ้าฝึกแล้วตัวเบากระปรี้กระเปร่าสบายใจ แสดงว่าการฝึกนั้นเหมาะสม ถ้าฝึกแล้วรู้สึกยิ่งอ้วนขึ้นสำหรับผู้ที่มิน้ำหนักเกินแสดงว่าฝึกไม่ถูกวิธีต้องแก้ไข

จากหลักการออกกำลังกายที่กล่าวมาข้างต้นสามารถประมวลได้ว่า หลักการออกกำลังกายคือ การออกกำลังกายที่เริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน แล้วเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ควรออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อมุ่งการแข่งขัน การเลือกกิจกรรมควรเลือกที่ความถนัด ความชอบ สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรทำให้ถึงระดับ เหนื่อยกว่าปกติ เหงื่อเริ่มออกและมีอัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ การออกกำลังกายควรทำอย่างต่อเนื่องกันทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20-30 นาที

การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายจะมีการสร้างแรงจูงใจอย่างไรนั้น สิ่งแรกคือการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง คือ การสำรวจตัวเองว่าในทุกวันนี้ได้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันหรือไม่ แล้วก็สำรวจสภาวะร่างกายว่าสภาวะร่างกายของเราทุกวันนี้ เวลาทำงานหรือมีกิจกรรมในชีวิตประจำวันเหนื่อย

ง่ายไหม กระฉับกระเฉงเพียงพอไหม หรือในเรื่องของน้ำหนักตัวมากไปหรือเปล่า กล้ามเนื้อกระดูกแข็งแรงไหม เมื่อเทียบกับคนที่เขาออกกำลังกายเป็นประจำ

2. การสร้างแรงจูงใจภายนอกด้วยช่วยเสริมแรงจูงใจภายใน เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจ สนุกสนานแล้วก็มีสถานที่จูงใจ เช่น การเลือกเล่นกีฬาบางประเภทที่มีกฎกติกาแข่งขัน จะทำให้รู้สึกสนุกไปกับกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายตามจังหวะดนตรี จะทำให้เพลิดเพลินไปกับกิจกรรมการออกกำลังกาย และทำให้สามารถออกกำลังกายได้สม่ำเสมอขึ้น ระยะเวลาเพิ่มขึ้น

3. การวางแผนและสำรวจว่ากิจกรรมในชีวิตประจำวันช่วงไหนบ้างมีการออกกำลังกายได้ ถ้าไม่สามารถจะออกกำลังกายอย่างมีแบบแผน เช่น การไปเดินแอโรบิก การจ็อกกิ้งในสวนสาธารณะ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องพยายามเพิ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวันในการเคลื่อนไหวอริยาบถต่าง ๆ ต้องพยายามใช้พลังและใช้กำลังงานเพิ่มมากขึ้น

4. ประเมินตัวเองว่าสภาพร่างกายดีขึ้นไหม หลังจากมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น กระฉับกระเฉงขึ้นหรือไม่ จิตใจเบิกบานขึ้นหรือไม่ นอนหลับง่ายขึ้น สิ่งเหล่านี้ช่วยจูงใจให้มีการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

5. ประเมินประเภทของการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับอายุ เพราะกิจกรรมบางกิจกรรมอาจไม่เหมาะสมและเกิดอุบัติเหตุได้ เช่น คนที่อายุมากจะไปเดินแอโรบิก เดินกับเขาก็ไม่ไหว เพราะฉะนั้นเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญว่าปัญหาอุปสรรคของอายุแต่ละวัย การออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละวัยก็จะแตกต่างกัน

6. ประเมินสุขภาพและปัญหาสุขภาพ จะพบว่าบางคนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน การที่จะไปเริ่มออกกำลังกายปานกลาง ไปถึงหนัก อาจจะเป็นปัญหาทำได้ไม่นานก็อาจจะเหนื่อยง่ายหรือบางคนรู้สึกหอบเพราะฉะนั้นถ้าใครที่มีปัญหาสุขภาพจำเป็นต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนหรือปรึกษาแพทย์ เพื่อรู้ว่าควรออกกำลังกายแบบไหนถึงจะไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าคนที่ไม่เคยออกกำลังกายและไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ก็ควรที่จะต้องเริ่มจากเวลาน้อย ๆ ออกแรงเบา ๆ ไปก่อน เพื่อให้ร่างกายเคยชินแล้วก็เพิ่มความหนักและระยะเวลามากขึ้น

7. การขาดทักษะของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างไรจะไม่บาดเจ็บและถูกวิธี ทั้งในเรื่องของการแต่งกายให้เหมาะสม เวลาที่จะออกกำลังกายให้พอเหมาะจะได้ไม่เป็นปัญหาและอุปสรรค ถ้าใครยังไม่มีทักษะทางด้านนี้ก็จะทำให้ออกกำลังกายผิดวิธี เกิดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อบาดเจ็บข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย จะทำให้ไม่อยากออกกำลังกายอีกต่อไป

8. ประเมินสมรรถภาพของตัวเอง สมรรถภาพของคนไม่เหมือนกัน คนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนอยู่ดี ๆ จะไปวิ่งหรือว่าเดินขึ้นบันได 5 ชั้นรวดเดียวอาจจะบาดเจ็บนอน เช่น อยู่ดี ๆ อาจไปวิ่ง อาจจะมีปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและทำให้ไม่อยากจะออกกำลังกายอีก

ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

ขั้นตอนในการออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด การอบอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ได้แก่ การเหยียด การสลับแข้งสลับขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะ ๆ

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายอย่างจริงจัง เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้ไขมันในร่างกายโดยใช้ออกซิเจนในอากาศด้วยการหายใจเข้าไป เพื่อทำให้เกิดพลังงานระดับหนึ่ง ในขณะที่ออกกำลังกายการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเพียงใดจึงจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ขึ้นอยู่กับอายุของบุคคลนั้น จำนวนจากสูตรของ American College of Sport Medicine คือการใช้ 220 ลบด้วยอายุของบุคคลนั้น อัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสมคือประมาณ ร้อยละ 65-80

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนให้เย็นลง (Cool Down) เมื่อได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมตามขั้นตอนที่ 2 แล้ว ควรจะค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายทีละน้อย แทนการหยุดการออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่ค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจ เมื่อทราบถึงหลักการและขั้นตอนการออกกำลังกายแล้วเห็นได้ว่าการออกกำลังกายส่งผลโดยตรงและโดยอ้อมกับตัวบุคคลและสังคมอย่างมาก ดังนั้นทางกระทรวงสาธารณสุขซึ่งเป็นหนึ่งในหลายกระทรวงที่รับนโยบายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมของประชาชนให้ดียิ่งขึ้น ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายจึงจัดทำแผนนโยบายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นและหวังผลเป็นอย่างยิ่งให้ประชาชนมีสุขภาพดีถ้วนหน้า

นโยบายของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดนโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ทุกสภาพร่างกาย มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม ต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยถือเอาการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบกิจวัตรประจำวันมากขึ้น เพื่อส่งผลให้อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เจ็บป่วยและตายด้วยโรคอันเกิดจากการขาดการออกกำลังกายก่อนวัยอันสมควร

2. ให้มีการประยุกต์กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยเพื่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้สอดคล้องกับศิลปวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของประชาชนแต่ละภาค

3. ให้มีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพ ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยพัฒนารูปแบบการบริหารศูนย์กีฬา สถานที่ราชการ สวนสาธารณะ เพื่อเป็นแบบอย่างในการจัดการเชิงรุกสู่ประชาชนและเปิดโอกาสให้ประชาชนใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึงตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนมากยิ่งขึ้น

4. กระทรวงสาธารณสุขประสานงานกับหน่วยงานที่รับผิดชอบ ด้านการกีฬา เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย สมาคมกีฬา เพื่อกำหนดบทบาท และทิศทางของการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของประเทศไทยตลอดจนพัฒนาความร่วมมือในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางเลือกอื่น ๆ

5. ให้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริการในสถานบริการสาธารณสุข ให้เป็นแบบองค์รวมผสมผสานรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การให้คำแนะนำปรึกษา ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของการให้บริการด้านสุขภาพอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ

6. ให้ส่งเสริมบทบาทผู้นำชุมชน อาสาสมัคร องค์กรท้องถิ่น องค์กรเอกชน ในการเป็นผู้นำ การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีหน่วยงานของรัฐเป็นผู้ให้การสนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานหลักในการสร้างผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

7. ให้มีกิจกรรมส่งเสริมค่านิยมของครอบครัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของทุกคนรอบครัว ทั่วประเทศไทยในโอกาสต่าง ๆ

8. ให้หน่วยงานต่าง ๆ โดยเฉพาะหน่วยงานในรัฐ จัดให้บุคลากรในหน่วยงานได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในวันราชการ เพื่อเป็นแบบอย่างแก่ประชาชน และหน่วยงานภาคเอกชนอื่น ๆ

จากแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกายสรุปได้ว่า การออกกำลังกายคือการใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว มีการเตรียมความพร้อมของตนเองในการออกกำลังกาย โดยมีการกำหนด ความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความนานหรือระยะเวลาของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง โดยจะออกกำลังกายในรูปแบบใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ ทั้งนี้การออกกำลังกายยังเกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ดังนั้นรัฐบาลจึงเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงกำหนดแผนและโครงการต่าง ๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและให้บุคลากรสาธารณสุขเป็นผู้นำในการส่งเสริมสุขภาพ

2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพและสาธารณสุขแนวใหม่

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ ระบบสุขภาพชุมชน และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม อาจมีผู้คนอีกมากมายที่มองเพียงภาวะที่ไม่มีโรคและความเจ็บป่วยเท่านั้น กลุ่มคนเหล่านี้ มักจะนำสุขภาพของตนไปฝากกับบุคลากรทางการแพทย์และการพยาบาล หากเราพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอย่างแท้จริงแล้ว จะพบว่าการให้ความหมายของสุขภาพจะกว้างกว่าสิ่งที่ผู้คนส่วนใหญ่ยังเข้าใจกัน องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพ หมายถึงสภาวะที่มีความสมบูรณ์ของร่างกายจิตใจ และจิตวิญญาณ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มิใช่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น (กระทรวงสาธารณสุข, 2550) มุมมองที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ถูกต้องที่สุด จึงต้องมองสุขภาพอย่างเป็นระบบ และเป็นองค์รวม ซึ่งมีองค์ประกอบ 10 ประการคือ

1. ศักดิ์ศรีและคุณค่าความเป็นมนุษย์
2. สัมมาชีพเต็มพื้นที่
3. วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม
4. ชุมชนเข้มแข็ง
5. การศึกษา
6. ศาสนา
7. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
8. การสื่อสาร
9. การสาธารณสุข
10. นโยบายสาธารณะและทิศทางการพัฒนา

ทั้งนี้เพราะสุขภาพมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตคือ

1. สุขภาพมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของบุคคล
2. สุขภาพมีความสำคัญต่อการพัฒนาทางการศึกษา
3. สุขภาพมีความสำคัญต่อการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจ
4. สุขภาพเป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะเห็นได้ว่าบางวันสุขภาพดี สดชื่น บางวันก็สุขภาพไม่ดี ป่วย เป็นไข้หวัด ปวดศีรษะสลับกันไปมาคำว่าสุขภาพดีมากกว่าคำว่าสุขภาพเสีย เพราะหากรอให้สุขภาพเสียแล้วค่อยไปพบแพทย์อยู่เสมอ ดังนั้นเราจึงต้องดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องสุขภาพไม่ใช่ส่วนใดส่วนหนึ่งของบุคคล แต่สุขภาพ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นบุคคลดังนั้นสุขภาพจึงเป็นส่วนรวมทั้งหมดของบุคคล หากเราจะดูแลสุขภาพจะต้องดูแลในรูปแบบองค์รวมเพราะทุกสิ่งทุกอย่างย่อมสัมพันธ์กัน สุขภาพเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ แต่ไม่ใช่จุดหมายปลายทางที่ทุกคนต้องไปให้ถึงเพราะสุขภาพเป็นเป้าหมายที่จะทำให้บุคคลหาวิธีดูแลตนเองสร้างเสริมสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่องตามข้อจำกัดของแต่ละบุคคลสุขภาพ มีความหมายแตกต่างกันในแต่ละบุคคลผู้ใดมีความตระหนักในเรื่องสุขภาพหรือยังมีร่างกายปกติก็จะให้ความหมายของสุขภาพในแง่บวก อีกนัยหนึ่งหากบุคคลใดที่สูญเสียอวัยวะบางส่วนไป หรือมีความพิการแล้ว ก็จะให้ความหมายของสุขภาพต่างจากคนที่ปกติ
5. สุขภาพเป็นภาระหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องดูแลตนเองมิได้เป็นหน้าที่ของแพทย์หรือบุคคลอื่น เพราะการมีสุขภาพดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวเราเป็นผู้กำหนด
6. สุขภาพขึ้นอยู่กับกระทำหรือไม่กระทำของบุคคลนั้นๆ ซึ่งการกระทำหรือไม่กระทำ

ย่อมมีผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ 7. สุขภาพไม่สามารถกระทำแทนกันได้ และถึงแม้จะมีเงินมหาศาลก็ไม่สามารถแลกกับสุขภาพที่ดีได้ 8. สุขภาพสามารถแสดงออกให้บุคคลอื่นเห็นได้โดยการกระทำของเรา แต่ไม่ใช่แสดงออกโดย สิ่งที่เรารู้หรือคิด 9. สุขภาพเป็นสิ่งที่ทำให้สมบูรณ์ครบถ้วนได้ยาก แต่ก็สามารถหาวิธีการที่จะปรับปรุงแก้ไขสุขภาพให้ได้อยู่เสมอได้ 10. สุขภาพไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นลอย ๆ แต่จะต้องอาศัยความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ สังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ 11. สุขภาพสามารถทำให้เสื่อมได้ภายในเวลาไม่กี่วัน แต่การที่จะทำให้สุขภาพให้ดีขึ้นได้ ต้องใช้เวลานาน การดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอจะลดภาวะการเสื่อมของสุขภาพได้เป็นอย่างดี 12. สุขภาพหากเสื่อมแล้วไม่สามารถฟื้นคืนสู่สภาพเดิมได้ทั้งหมด ดังนั้นควรใส่ใจจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพในเชิงสร้างสรรค์นั้น (ประเวศ วชิ.2539:) ได้แยกเป็น 8 ด้านด้วยกัน ได้แก่ 1. นโยบาย กฎ ระเบียบที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี 2. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี 3. สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี 4. ทักษะของประชาชนในการทำงาน และดำเนินชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี 5. การมีสุขภาพดี กลุ่มประชาชนพลั้งต่างๆ ที่มีความเข้มแข็ง 6. ความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน 7. บริการสุขภาพที่ตรงกับสภาพปัญหา 8. บุคลากรและทีมสุขภาพที่เข้าใจบทบาทใหม่

3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

การนำเสนอเนื้อหาสาระเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเริ่มชี้ให้เห็นถึงแนวคิดที่เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเป็นเบื้องต้น โดยเนื้อหาสาระเป็นดังต่อไปนี้

ความหมายของสุขภาพ

สุขภาพของมนุษย์นั้นจะต้องพิจารณาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิตเพื่อการดำรงอยู่อย่างปกติ หากพิจารณาในแง่ของสุขภาพจิตก็คือ การทำให้ชีวิตมีความสุข มีความพอใจ ความสมหวัง ทั้งของตนเองและของผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับความหมายที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ไว้ ดังนี้ สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ สุขภาพดีมิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี

ประเวศ วะสี (2536) ได้ขยายแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพขององค์การอนามัยโลก ที่ทำให้แนวคิดที่สะท้อนถึงชนบประเพณี วัฒนธรรมของไทยและพุทธศาสนา ดังนี้

สุขภาพ คือ สุขภาวะทางกายทางจิตวิญญาณ ทางสังคม ทางปัญญาและลักษณะของความสุข ซึ่งก็คือความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ประกอบไปด้วย

1. อิสระทางกายหรือทางวัตถุ หมายถึง ไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัยเกินไป ไม่เป็นโรคปลอดภัยในทรัพย์สิน และมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม 2. อิสระทางสังคม หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับบุคคลรอบข้าง กับชุมชนมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเสมอภาค 3. อิสระทางจิต คือ มีจิตใจที่ดี สงบ มีสติ มีสมาธิ หลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลส 4. อิสระทางปัญญา หมายถึง การรับรู้โลกที่แท้จริง เรียนรู้ และมีทักษะต่อโลกที่ถูกต้องมีทักษะชีวิตที่ดีส่วนความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขอันประณีต คมคาย ซึ่งจะเกิดเมื่อเราลดอัตตาหรือลดความมีตัวตน ลดความเห็นแก่ตัว จิตวิญญาณก็จะสูงขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาการทางคุณค่าที่สูงสุดของมนุษย์ สำหรับพฤติกรรมที่ควรจะเป็นแนวคิดนี้ ได้แก่

1.1 การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส และป้องกันโรคได้หลายอย่าง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานและภูมิแพ้ เป็นต้น

1.2 การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง คือ รับประทานอาหารประมาณได้สัดส่วน ครบถ้วน กินผักผลไม้ต่าง ๆ ช่วยป้องกัน โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคสมองเสื่อม

1.3 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง อย่างน้อย 4 อย่างคือ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรามากเกินไป สำส่อนทางเพศ และพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและภัยอันตราย

1.4 การสร้างทักษะในชีวิต เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ มีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ เช่น ความกดดันหรือถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมเสี่ยง

1.5 การจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งทางกายภาพ ทางชีวภาพ และทางสังคม เช่น รมเย็น สะอาด ปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัยและเอื้ออาทรต่อกัน

1.6 การมีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีวิธีการหลากหลายที่จะช่วยให้บุคคลลดความเห็นแก่ตัวเข้าถึงความดี เช่น การเล่น การเรียนรู้ การศาสนา การรวมกลุ่ม การเจริญเมตตา การสัมผัสธรรมชาติ ทำให้เข้าถึงความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดียิ่งขึ้น

1.7 การมีการเรียนรู้ที่ดี เป็นการเรียนรู้ที่สนุก เกิดปัญญา มีอิสรภาพทำให้มีความสุขและมีแรงจูงใจอยากเรียนรู้

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เนื่องจากความรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อการแสดงพฤติกรรม การส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน จำเป็นต้องพัฒนาให้ประชาชนมีความรู้ทั้งด้านประโยชน์คุณค่าและหลักวิธีการการออกกำลังกาย เพื่อที่จะได้เพิ่มความรู้หรือส่งเสริมให้ประชาชนนั้นทราบและมีการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ความรู้ หมายถึง พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกให้เห็นถึงความรู้ที่มีต่อ สถานที่ เหตุการณ์ สิ่งของและบุคคล ซึ่งได้มาจากการจำ ระลึก ประสบการณ์ การสังเกต และการค้นคว้า โดยการรวบรวมสะสมไว้เกี่ยวกับข้อมูลที่เป็นจริง กฎเกณฑ์ ทฤษฎี โครงสร้าง วิธีการต่าง ๆ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นว่าบุคคลมีการจำลึก สังเกต ค้นคว้า และรวบรวมสะสมข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ได้แก่ประโยชน์ คุณค่า และหลักวิธีการการออกกำลังกาย

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ทัศนคติ เป็นปัจจัยนำที่สำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อการแสดงพฤติกรรม เนื่องจากทัศนคติเป็นเรื่องของความคิดเห็นต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดมักเกิดขึ้นจากการรับรู้หรือประเมินจากความรู้เดิม ความเชื่อเดิมหรือการปฏิบัติ ซึ่งมีผลต่อความคิดและปฏิกิริยาในใจของเรา ดังนั้นการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลากรจำเป็นต้องทราบถึงทัศนคติที่มีอยู่เพื่อการส่งเสริมให้บุคคลากรมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ทัศนคติ หมายถึง ความคิดเห็นมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ เป็นส่วนที่พร้อมจะมีปฏิกิริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก เป็นความรู้สึกนึกคิดที่เกิดจากการประเมินค่าของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยอาศัยประสบการณ์และการเรียนรู้เป็นตัวเร่งให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรือตอบสนองต่อสิ่งเรานั้นไปในทางบวกหรือลบก็ได้

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล ทัศนคติจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ไปตามทิศทางที่กำหนด และจากการที่ทัศนคติเป็นสิ่งที่มาจากการเรียนรู้ ดังนั้น สังคม วัฒนธรรม และบุคคลในสังคมจึงมีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติของบุคคล สำหรับความพร้อมด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายจำแนกองค์ประกอบของทัศนคติออกเป็น 3 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านความรู้ (The Cognitive Component) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (The Affective Component) และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม (The Behavioral Component)

การเรียนรู้ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

การเรียนรู้ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากการรับรู้เป็นกระบวนการทางด้านความคิดที่แปลความหมายจากสิ่งเร้าที่มาสัมผัสกับบุคคลแล้วแสดงออกอย่างมีจุดมุ่งหมาย ดังนั้นการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคคลากรจำเป็นต้องทราบถึงการรับรู้ที่มีอยู่เพื่อการส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง

การเรียนรู้ความพร้อมของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง กระบวนการทางด้านความคิดและจิตใจของคน ที่สมองจะต้องแปลความหมายจากสิ่งเร้าที่มาสัมผัสกับบุคคลแล้วแสดงออกอย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยมีแรงผลักดันจากการอาศัยความรู้เดิมและประสบการณ์ การที่บุคคลจะเข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจจะมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผล หรืออาจจะเป็นไปในทางลบหรือทางบวกก็ได้ ซึ่งจะทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามแนวคิดหรือการรับรู้ นั้น ดังนั้นการเรียนรู้ความพร้อมของตนเองในการออกกำลังกายคือ การรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมทางกาย ได้แก่ การบรรลุวุฒิภาวะด้านร่างกายทั่วไป คือมีการเตรียมของร่างกายที่จะออกกำลังกาย ร่างกายมีความแข็งแรงและสมบูรณ์พร้อมที่จะออกกำลังกายได้ โดยรับรู้ว่ามีภาวะแทรกซ้อนหลังออกกำลังกาย สภาพร่างกายพร้อมที่จะทำกิจกรรมออกกำลังกายโดยสำเร็จลุล่วงและเกิดประโยชน์แก่ตัวเอง

ปัจจัยด้านความพร้อมในการออกกำลังกาย จำแนกออกเป็น 3 ด้าน คือ ความพร้อมด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์, คุณค่า, หลักและวิธีการออกกำลังกาย ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ ความพร้อมด้านการรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

4. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประเทศไทย

จากคำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2548 กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ ประกอบด้วยความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การแข่งขันทางธุรกิจ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม อันเนื่องมาจากโครงสร้างประชากรของโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้น การระบาดของโรคอุบัติใหม่ ยาเสพติดในรูปแบบที่หลากหลาย รัฐบาลจึงให้ความสำคัญแก่การปรับโครงสร้างเศรษฐกิจและสังคมให้สมดุลขึ้น โดยรัฐบาลจะดำเนินนโยบาย 9 ประการ คือ 1. นโยบายจัดความยากจน 2. นโยบายพัฒนาคนและสังคมที่มีคุณภาพ 3. นโยบายปรับโครงสร้างเศรษฐกิจให้สมดุลและแข่งขันได้ 4. นโยบายบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม 5. นโยบายการต่างประเทศและเศรษฐกิจระหว่างประเทศ 6. นโยบายพัฒนากฎหมายและส่งเสริมการบริหารจัดการบ้านเมืองที่ดี 7. นโยบายส่งเสริมประชาธิปไตยและกระบวนการประชาสังคม 8. นโยบายรักษาความมั่นคงของรัฐ 9. นโยบายตามแนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐ

ในนโยบายข้อที่ 2 คือพัฒนาคนและสังคมที่มีคุณภาพ เป้าหมายของการพัฒนาคือการทำให้คนมีความสุข ซึ่งจะต้องประกอบด้วยการมีสุขภาพแข็งแรง ครอบครัวที่อบอุ่น มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีสังคมที่สันติและเอื้ออาทร รัฐบาลจึงให้ความสำคัญในนโยบายที่จะต้องพัฒนาคนและสังคมให้มีคุณภาพ รวมถึงอนุรักษ์ส่งเสริมทุนทางสังคมที่เข้มแข็งของประเทศไทย ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้เศรษฐกิจมีความมั่นคงและยั่งยืนได้

ในด้านการพัฒนาสุขภาพของประชาชน รัฐบาลจะปฏิรูประบบบริหารจัดการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพและครบวงจรทั้งการซ่อม สร้าง และเสริมสุขภาพ โดยปรับระบบบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขให้ครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประชาชนให้ ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ปฏิรูประบบบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขให้มีคุณภาพและมาตรฐาน เพื่อให้ประชาชนได้รับบริการอย่างเท่าเทียมกันรวมทั้งจัดตั้งศูนย์ศึกษาและวิจัยทางการแพทย์เพื่อสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคอุบัติใหม่

กระทรวงสาธารณสุขเป็นเจ้าภาพหลักในการดำเนินการตามนโยบายข้อที่ 2 นโยบายคือพัฒนาคนและสังคมที่มีคุณภาพ ในด้านการพัฒนาสุขภาพของประชาชน กระทรวงสาธารณสุขจึง

ได้กำหนดยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ให้มีความตื่นตัวและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน รวมถึงการดูแลสิ่งแวดล้อม ซึ่งในการพัฒนา คนและสังคมที่มีคุณภาพนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้มีการดำเนินงานและมีรูปแบบที่ชัดเจนในปี 2545 คือการรณรงค์การเริ่มต้นรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วไทย

ในปี พ.ศ. 2545 รัฐบาลจึงได้ประกาศให้เป็นปีแห่งการเริ่มต้นรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วไทย ภายใต้ยุทธศาสตร์ รวมพลังสร้างสุขภาพ (Empowerment for Health) เพื่อให้ประชาชนและ หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน มีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการสร้างสุขภาพมากกว่าการ ช่อมสุขภาพ และกำหนดเป้าหมายการรณรงค์ครั้งนี้ พัฒนาศูนย์สุขภาพชุมชน พัฒนาให้เกิด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการควบคุมและลด โรคที่ทำให้คนไทยมีอัตราป่วยและตายสูง ได้แก่ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเมะเร็ง โรคไข้เลือดออก และโรคเอดส์สนับสนุน ให้เกิดชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีเป้าหมายคือการทำงานร่วมกับองค์กรปกครอง ท้องถิ่นต่าง ๆ สนับสนุนให้เกิด “ชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ที่เป็นแกนหลัก อย่างน้อยตำบล หรือเทศบาลละ 1 ชมรม ทั่วประเทศ เพื่อเป็นแกนประสานและส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรม การออกกำลังกายมากขึ้น

ในปี พ.ศ. 2546 ได้เน้นการส่งเสริมให้ประชาชนรวมกลุ่มทำกิจกรรมในการส่งเสริม สุขภาพ ในรูปกลุ่มหรือชมรมสร้างสุขภาพ ซึ่งได้มีการจัดตั้งชมรมสุขภาพอย่างน้อยหมู่บ้านละ 1 ชมรม และในปี 2545-2546 ได้มีการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพไปแล้วจำนวน 35,184 ชมรม โดยมี จุดมุ่งหมายให้ประชาชนรวมกลุ่มและมีกิจกรรมร่วมกัน เช่น มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่าง ต่อเนื่อง ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด เป็นต้น

ในปี พ.ศ. 2547 กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายสำคัญและแผนปฏิบัติการประจำปี ที่เน้น เป้าหมายการดำเนินงานเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ไว้ 5 ด้าน คือ การออกกำลังกาย อาหารการพัฒน อารมณ์ การลดโรค สิ่งแวดล้อม ซึ่งในการออกกำลังกายนั้น ได้มีเป้าหมาย ให้ คนไทยที่มีอายุ 6 ปี ขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพในทุกหมู่บ้าน ทุกตำบล ทุกชุมชน ทุกหน่วยงาน และสถานประกอบการ

และในปี พ.ศ. 2548 ประเทศไทยได้รับเกียรติจากองค์การอนามัยโลกในการเป็นเจ้าภาพ ร่วมจัดประชุมการส่งเสริมสุขภาพระดับโลก ครั้งที่ 6 จึงเป็นเรื่องที่ประเทศไทยในฐานะเจ้าภาพ

จะต้องรับผิดชอบและจัดเตรียม Model ของการพัฒนา สุขภาพดีในการประชุมดังกล่าว ซึ่งได้ใช้ เมืองไทยสุขภาพดี (Healthy Thailand) เป็นแนวคิดเชิงยุทธศาสตร์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพฤติกรรมสุขภาพ และลดโรคที่เป็นปัญหา สาธารณสุขสำคัญของประเทศ

5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพการออกกำลังกายของโรงพยาบาลชุมชน

จังหวัดนครศรีธรรมราช

ในอดีตโรงพยาบาลชุมชนต่าง ๆ ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ทำการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายให้ผู้รับบริการและประชาชนและชุมชน โดยกำหนดในแผนการปฏิบัติงานปกติ ของแต่ละฝ่ายงาน เช่นการออกกำลังกายในแผนกผู้ป่วยใน การออกกำลังกายในแผนกผู้ป่วยนอก ฝ่ายเวชกรรมก็มีกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับประชาชน ตลอดจนการให้ลูกศึกษาในโรงเรียน แต่อาจยังไม่มีกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายมากมาย หรือชัดเจนนัก ส่วนการออกกำลังกาย ของประชาชนในชุมชนในโรงพยาบาลโดยตรงนั้น โรงพยาบาลไม่ได้กำหนดแผนงานเฉพาะ แต่จะ เกิดจากความต้องการของแต่ละบุคคล จึงมีประชาชนในชุมชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็น จำนวนไม่มากนัก

ต่อมาปี 2550 ประชาชนในชุมชน ได้จัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงพยาบาลชุมชนแบบ ต่อเนื่องตลอดปี ประเภทของกีฬา ได้แก่ วิ่งมินิมาราธอน จักรยานเสือภูเขา ฟุตบอลชายวอลเลย์บอล ชาย วอลเลย์บอลหญิง เปตอง เทเบิลเทนนิส และตะกร้อ และได้ดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย มาอย่างต่อเนื่อง

ปี 2551 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครศรีธรรมราช จัดการแข่งขันกีฬาระหว่าง คปสอ.(คณะกรรมการประสานงานอำเภอ) ขึ้นโดยบุคลากรทางสาธารณสุขทุกระดับ โรงพยาบาล ศูนย์โรงพยาบาลทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สถานีอนามัย และศูนย์วิชาการในจังหวัด นครศรีธรรมราช จำนวน 1,000 คน 28 หน่วยงาน 11 ทีม โดยมีวัตถุประสงค์คือ 1. เพื่อส่งเสริมให้ บุคลากรสาธารณสุขมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีโดยการเล่นกีฬาอย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้หน่วย

งานสาธารณสุขส่งเสริมการออกกำลังกาย และจัดการแข่งขันกีฬาเชื่อมความสามัคคีระหว่างหน่วยงาน 3. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมการออกกำลังกายให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชน และได้ดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาสาธารณสุขด้วย

ต่อมาในปี พ.ศ. 2550 - 2553 เมื่อรัฐบาลได้ประกาศเป็นปีแห่งการเริ่มต้นรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วไทยภายใต้ยุทธศาสตร์ รวมพลังสร้างสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนและหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายมากกว่าการซ่อมสุขภาพ ทำให้เกิดชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามชุมชนต่าง ๆ ในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยให้ประชาชนมีความรู้และทักษะการออกกำลังกาย และทำกิจกรรมออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ซึ่งจังหวัดนครศรีธรรมราชได้มีชมรมเกิดขึ้นจำนวนทั้งสิ้น 30 ชมรม และได้ดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และโรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 11 ร่วมกับโรงพยาบาลปากพนัง และโรงพยาบาลมหาราช ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้ร่วมลงนามแสดงเจตจำนงเข้าร่วมโครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และได้ร่วมกันดำเนินกิจกรรมตามองค์ประกอบต่าง ๆ ของมาตรฐาน

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพซึ่งมี 7 องค์ประกอบ ดังนี้คือ

1. การนำองค์กร และการบริหาร
2. การจัดสรรทรัพยากร และการพัฒนาทรัพยากรบุคคล
3. การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
4. การส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากร โรงพยาบาล
5. การส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้รับบริการและครอบครัวที่มารับบริการในโรงพยาบาล
6. การส่งเสริมสุขภาพในชุมชน
7. ผลลัพธ์ของกระบวนการส่งเสริมสุขภาพ

มีองค์ประกอบข้อที่ 4 คือการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร องค์ประกอบข้อที่ 5 คือการส่งเสริมสุขภาพผู้รับบริการ และองค์ประกอบข้อที่ 6 คือการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน เป็นการดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ทุกโรงพยาบาลในจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้ดำเนินกิจกรรมตามองค์ประกอบต่าง ๆ ของมาตรฐาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ปี 2552-2555 เมื่อนายกรัฐมนตรีได้ประกาศใช้นโยบาย และเป้าหมาย “เมืองไทยแข็งแรง” เพื่อให้ทุกภาคส่วนมีเป้าหมายร่วมกันในการนำพาทุกชุมชนของประเทศไทยสู่การเป็นเมืองไทยแข็งแรงภายในปี 2560 เมืองไทยสุขภาพดี (Healthy Thailand) จึงเป็นแนวคิดเชิงยุทธศาสตร์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพฤติกรรมสุขภาพ และลดโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของประเทศ ทุกโรงพยาบาลในจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้ดำเนินกิจกรรมตามเป้าหมาย 5 ด้าน คือ ออกกำลังกาย (Exercise) อาหาร (Diet) การพัฒนาอารมณ์ (Emotion) การลดโรค (Disease Reduction) และสิ่งแวดล้อม (Environment) ตามกลุ่มอายุและทุกหมู่บ้าน / ตำบล และทุกอำเภอ โดยเป้าหมายประชาชนทุกหมู่บ้าน / ตำบล / อำเภอ / ที่อายุ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายวันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ มากกว่าร้อยละ 50 ของประชาชน และได้มีการประเมินผลตามตัวชี้วัดอย่างต่อเนื่อง

5. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชาคริต เทพรัตน์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท พบว่า ร้อยละ 50 ของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมออกกำลังกายเกิน 30 นาที และออกกำลังกายเฉลี่ยเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์เท่านั้น หลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการหายใจแรงและเร็วกว่าปกติมากที่สุด นอกจากนี้ยังมีเหงื่อออกมากกว่าปกติทุกครั้งที่ออกกำลังกายจำนวนมากที่สุดเช่นกัน และพบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ประดิษฐ์ นาทวิชัย (2540:ค) ศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมยังอยู่ในระดับต่ำ มีจำนวนวันในการออกกำลังกาย 1-2 วัน / สัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 5-15 นาที / ครั้ง ความหนักในการออกกำลังกายเพียงรู้สึกเหงื่อออกเล็กน้อย ประเภทกิจกรรมที่เลือกใช้ออกกำลังกายเป็นกิจกรรมเบา ๆ เช่น เดิน วิ่งเบา ๆ และกายบริหาร ช่วงเวลาการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาเย็นและภาวะสุขภาพมี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับจำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกาย และช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ทรงศักดิ์ ไพศาล (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขานุการครูสภา พบว่า บุคลากรในสำนักงานเลขานุการครูสภา มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มณูญ ขอสั่งยม และพิสุทธิ คงจำ (2542 : 70) ศึกษาสภาวะสุขภาพในกลุ่มประชาชนจังหวัดราชบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายทุกวัน แต่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเพียงวันละ 1 ครั้ง ส่วนใหญ่การออกกำลังกายจะได้ออกมาจากการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องสะสมนานมากกว่า 30 นาทีขึ้นไป เมื่อพิจารณาภาพรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่าอยู่ในระดับต่ำจำนวนมากที่สุด จึงทำให้เกิดความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

บรูเนอร์ (Brunner 1969, quoted in Pender 1987, อ้างถึงใน สรรีรัตน์ พลอินทร์ 2542: 35) กล่าวว่า บุคคลที่มีการรับรู้และประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าจะเกิดผลดีต่อตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน พบว่า จะมีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้บ่อยกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะเวลาสั้น

สรริรัตน์ พลอินทร์ (2542 :บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ดวงเดือน พันธุโยธี (2539:บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและไม่สามารถที่จะทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้

มยุรี นิรัทธราทร (2539 : บทคัดย่อ) ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้โดยเฉพาะการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และรายได้สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร้อยละ 34.4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สุพัฒนา คำสอน (2535 : 66-74) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตชนบท จังหวัดพิษณุโลก พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ย การปรับตัวตามความต้องการด้านสรีรวิทยา การปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์ และการปรับตัวทั้งสองด้านสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างยังมีค่าเฉลี่ยของคะแนนตามเกณฑ์การปรับตัวตามความต้องการด้านสรีรวิทยา, การปรับตัวด้านอ้อมโนทัศน์และการปรับตัวทั้งสองด้านสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้สูงอายุ บ้านเหล่าขวัญ ตำบลท้อแท้ อำเภอดงขี้เหล็ก จังหวัดพิษณุโลกที่มีอายุระหว่าง 60.74 ปี โดยเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 36 คน ที่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคตามโปรแกรม วันละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน เป็นเวลานาน 12 สัปดาห์

สุพรรณิ ธีระเจตกุล (2539) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ภาวะสุขภาพ กับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชนบท กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในชนบทอำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 240 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r=.2007$)

สรุปแนวคิด

แนวคิดจากการค้นคว้าเอกสารงานวิจัยพบว่ามีการให้ความหมายในแง่มุมมองที่หลากหลายกันไป อาทิ

อวย เกตุสิงห์ ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในคนป่วยยังต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้ฟื้นสภาพเร็วยิ่งขึ้น

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ ได้สรุปการออกกำลังกายว่า หมายถึงการที่กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงาน ควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้ออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ สรุปการออกกำลังกายคือ การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นเกมกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือเบาแค่ไหน

จรรยาพร ธรนิษฐ์ สรุปการออกกำลังกายว่า เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบ โครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้

จิตอาวี ศรีอาคะ สรุปการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผน โดยมีการกำหนด ความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง และมีการกระทำเป็นประจำก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

สรุป

จากความหมายดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนด ความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความหนาหรือระยะเวลาของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้การออกกำลังกายในรูปแบบใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ โดยผลของการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น มีสุขภาพดี

7. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545 – 2549)

ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศเปลี่ยนแปลงชื่อ “แผนพัฒนาสาธารณสุข” มาเป็น “แผนพัฒนาสุขภาพ” ซึ่งมีแนวโน้มในการพัฒนาสุขภาพ ในแผนพัฒนาสุขภาพฉบับที่ 9 โดยจะไม่ละเลยในสิ่งต่อไปนี้ การตอบสนองความต้องการของประชาชน การสอดคล้องไปกับกระแสการปฏิรูป ทั้งการปฏิรูประบบการเมืองการปกครอง ที่เน้นการกระจายอำนาจมากขึ้น การปฏิรูปการบริหารงานภาครัฐ ที่เน้นคุณภาพประสิทธิภาพ และความโปร่งใส ตรวจสอบได้ รวมไปถึงการปฏิรูประบบบริการสุขภาพ ที่กำลังจะเกิดขึ้น

การเปลี่ยนแปลงในปัญหาสุขภาพและวิธีการจัดการ ที่พบว่าแนวโน้มความรุนแรงของโรคบางโรคได้เปลี่ยนแปลง และแตกต่างกัน ไปในแต่ละพื้นที่ ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงแนวทางในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา และแนวทางในการจัดการให้ตอบสนองต่อความต้องการของแต่ละพื้นที่ รวมถึงบทบาทของหน่วยงานวิชาการต่างๆ ควรได้รับการพิจารณาใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับวิธีการจัดสรรงบประมาณและการกระจายอำนาจที่จะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทิศทางในการดำเนินงานของแผนพัฒนาสุขภาพ ฉบับที่ 9 มีแนวโน้มที่ 1.การเป็นแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ โดยมุ่งเน้นให้เป็นแผนยุทธศาสตร์ที่จะบอก ทิศทางแก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ไม่ใช่แค่เฉพาะกระทรวงสาธารณสุขเท่านั้นอย่างที่ผ่านมา 2.การมีส่วนร่วมจากทุกส่วน ทั้งภาคประชาชน ภาครัฐ และภาคเอกชน โดยต้องตั้งต้นด้วยการร่วมกันคิด ร่วมดำเนินการ ไปจนถึงร่วมในการติดตามประเมินผล 3.การที่ต้องเชื่อมโยงกับกลไกทางสังคม ระบบงบประมาณ โครงสร้าง และองค์ความรู้ เพื่อให้ทุกฝ่ายเกิดความมั่นใจว่าจะต้องมีการดำเนินการ เพื่อความสำเร็จของแผนอย่างแน่นอน การมีส่วนร่วมจากทุกส่วน ทั้งภาคประชาชน ภาครัฐและภาคเอกชน วัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาสุขภาพ ฉบับที่ 9 ได้กำหนดไว้ว่า สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้ง กาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ เป็นอุดมการณ์ของสังคมไทยที่ทุกส่วนมีจิตสำนึกรับผิดชอบร่วมกัน ในการสร้างให้ บุคคล ครอบครัว และชุมชน มีความศรัทธาเชื่อมั่นในศักยภาพของตน ในการ ดูแลรักษาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และตระหนักในสิทธิของการมีส่วนร่วมในการกำหนด ติดตาม และตรวจสอบการบริหารจัดการทรัพยากรสาธารณสุขให้เกิดประโยชน์สูงสุด การบริการด้านสุขภาพเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่มีคุณภาพมาตรฐาน และมีหลักประกันด้านสุขภาพให้แก่ประชาชนทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ระบบสุขภาพไทยสามารถคุ้มครองสุขภาพของคนไทยจากผลกระทบของระบบโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี โดยคำนึงถึงภูมิปัญญาไทยและการพึ่งตนเองได้ในด้านสุขภาพ สรุปว่าในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพนั้น จะต้องมีการดำเนินการพัฒนาให้เป็นระบบ โดยอาศัยกระบวนการการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน ภาครัฐ และภาคเอกชนในการพัฒนาร่วมกันอย่างสอดคล้องและต่อเนื่อง เพื่อการบริหารจัดการระบบพฤติกรรมสุขภาพของปัจเจกบุคคล ชุมชนให้เป็นที่ไปตามสภาวะการณ์จริงและความต้องการของ

พื้นที่เป็นหลัก จะมุ่งเน้นในหลักใหญ่ๆ 3 ประการ คือ การเป็นแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ โดยมุ่งเน้นให้เป็นแผนยุทธศาสตร์ที่จะบอก ทิศทางแก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ไม่ใช่แค่เฉพาะกระทรวงสาธารณสุขเท่านั้นอย่างที่ผ่านมา การมีส่วนร่วมจากทุกส่วน ทั้งภาคประชาชน ภาครัฐ และภาคเอกชน โดยต้องตั้งต้นด้วยการร่วมกันคิด ร่วมดำเนินการ ไปจนถึงร่วมในการติดตาม ประเมินผล การที่ต้องเชื่อมโยงกับกลไกทางสังคม ระบบงบประมาณ โครงสร้าง และองค์ความรู้ เพื่อให้ทุกฝ่ายเกิดความมั่นใจว่าจะต้องมีการดำเนินการ เพื่อความสำเร็จของแผนอย่างแน่นอน การมีส่วนร่วมจากทุกส่วน ทั้งภาคประชาชน ภาครัฐและภาคเอกชน

8. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 (2550-2554)

มีเป้าหมายสำคัญคือ การพัฒนาสุขภาพไทยไปสู่ระบบสุขภาพพอเพียง สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ.2550 - 2554 ทิศทางของการพัฒนาในแผนฉบับนี้ ยังคงมีทิศทางหลักที่สานต่อจากแผนที่ผ่านมา แต่ให้ความสำคัญต่อยอดความคิด สร้างจินตนาการสุขภาพใหม่และมุ่งสู่จุดหมายที่เป็นเอกภาพในการสร้างระบบสุขภาพไทยที่พึงประสงค์ที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อการพัฒนาสุขภาพที่เป็นองค์รวม ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ การรวมพลังสังคมเพื่อสร้างสุขภาพ และการ น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นฐานคิดและขับเคลื่อน ไปสู่การปฏิบัติ ทั้งในการดำเนินชีวิต การบริหารและการพัฒนาทางด้านสุขภาพในทุกมิติ ทุกระดับ และทุกภาคส่วน ที่สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาประเทศ สรุปสาระสำคัญของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 ได้ดังนี้ ปรัชญาและแนวคิดการพัฒนาประเทศไทย ได้น้อมนำ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็น แนวทางการพัฒนาสุขภาพ” และยึดหลักการที่ว่า “สุขภาพดีเป็นผลมาจากสังคมดี” โดยมีแนวคิดหลัก 2 ประการคือ แนวคิดหลักประการแรก : จากเศรษฐกิจพอเพียงสู่ระบบสุขภาพพอเพียงที่มี หลักการสำคัญ 7 ประการคือ (1) ยึดทางสายกลาง (2) มีความสมดุลพอดี (3) รู้จักพอประมาณ (4) การมีเหตุผล (5) มีระบบภูมิคุ้มกัน (6) รู้เท่าทัน โลก (7) มีคุณธรรมและจริยธรรม แนวคิดหลักประการที่สอง : สุขภาพดีเป็นผลมาจากสังคมดี หรือสังคมแห่งสุขภาพะ เป็นสังคมที่เป็นธรรม เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ไม่กดขี่หรือเอารัดเอาเปรียบกัน เคารพในคุณค่าความเป็นมนุษย์เสมอกัน ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ วิสัยทัศน์ และเป้าหมายการพัฒนาประเทศไทย วิสัยทัศน์ ได้กำหนดวิสัยทัศน์ระบบสุขภาพไทยที่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันภายใต้แนวปฏิบัติปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ไว้ว่า “มุ่งสู่ระบบสุขภาพพอเพียง เพื่อสร้างให้สุขภาพดี บริการดีสังคมดี ชีวิตมีความสุขอย่างพอเพียง”

เป้าหมายการพัฒนา ได้กำหนดเป้าหมายหลักในการพัฒนาระบบสุขภาพไทย ที่มุ่งสู่ระบบสุขภาพพอเพียงไว้ 10 ประการคือ (1) เอกภาพและธรรมาภิบาลในการจัดการระบบสุขภาพที่สมดุลและยั่งยืน (2) งานสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกที่สามารถสร้างปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาพดี (3) วัฒนธรรมสุขภาพและวิถีชีวิตที่มีความสุขพอเพียงอย่างเป็นองค์รวม (4) ระบบสุขภาพชุมชนและเครือข่ายบริการปฐมภูมิที่เข้มแข็ง (5) ระบบบริการสุขภาพและการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพ มีการใช้เทคโนโลยีอย่างพอ ประมาณตามหลักวิชาการอย่างถูกต้อง เหมาะสม ทำให้ผู้รับบริการมีความอุ่นใจและผู้ให้บริการมีความสุข (6) หลักประกันสุขภาพที่เป็นธรรม ทัวถึง มีคุณภาพ (7) ระบบภูมิคุ้มกันและความพร้อมรองรับเพื่อลดผลกระทบจากโรคและภัยคุกคามสุขภาพ ได้อย่างทันการณ (8) ทางเลือกสุขภาพที่หลากหลายผสมผสานภูมิปัญญาไทยและสากลอย่างรู้เท่าทันและ ฟังตนเองได้ (9) ระบบสุขภาพฐานความรู้ด้วยการจัดการความรู้อย่างมีเหตุผลรอบด้าน (10) สังคมที่ไม่ทอดทิ้งกันทุกวัย เป็นสังคมที่ดูแลรักษาคนจน คนทุกวัยคนยาก และผู้ด้อยโอกาสอย่างเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ 3. ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบสุขภาพไทย ทิศทางการสร้างระบบสุขภาพพอเพียงในสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน มียุทธศาสตร์หลักในการพัฒนา 6 ยุทธศาสตร์ดังนี้ 1. การสร้างเอกภาพและธรรมาภิบาลในการจัดการระบบสุขภาพ ปฏิรูประบบงาน โครงสร้างการบริหารจัดการ กลไกและกระบวนการด้าน โบายสุขภาพ ให้เกิดความเป็นเอกภาพและธรรมาภิบาล มีความยุติธรรม โปร่งใสตรวจสอบได้ 2. การสร้างวัฒนธรรมสุขภาพและวิถีชีวิตที่มีความสุขในสังคมแห่งสุขภาวะ เร่งรัดงานสุขภาพเชิงรุกเพื่อสร้างหลักประกันความปลอดภัยอย่างพอเพียงในชีวิตประจำวัน รวมทั้ง ส่งเสริมบทบาทของครอบครัว ชุมชนและภาคประชาสังคมในการสร้างวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพที่ดีและสร้างสรรค์สังคมที่มีความสุขในทุกระดับ 3.การสร้างระบบบริการสุขภาพและการแพทย์ที่ผู้รับบริการอุ่นใจ ผู้ให้บริการมีความสุข 4.การสร้างระบบภูมิคุ้มกันเพื่อลดผลกระทบจากโรคและภัยคุกคามสุขภาพ สร้างความเข้มแข็งให้แก่ระบบการป้องกันควบคุม โรค การควบคุมปัจจัยเสี่ยงและผลกระทบด้านสุขภาพ ของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ รวมทั้งเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับภัยพิบัติและความรุนแรงที่แพร่ระบาดทั่วไป 5. การสร้างทางเลือกสุขภาพที่หลากหลาย ผสมผสานภูมิปัญญาไทยและสากล เน้นการพัฒนาศักยภาพเพื่อการพึ่งตนเองได้ในด้านสุขภาพ ด้วยการส่งเสริมสมุนไพร การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก รวมทั้งพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่มีความปลอดภัย 6.การสร้างระบบสุขภาพฐานความรู้ ด้วยการจัดการความรู้ สร้างระบบการจัดการที่เน้นการใช้ความรู้เป็นฐานการตัดสินใจ ด้วยการสร้างวัฒนธรรมการวิจัยและการจัดการความรู้ในทุกระดับองค์กรด้านสุขภาพ การแปลงแผนยุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติการทางสังคม ได้กำหนดแนวทางการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติการ และจัดทำข้อเสนออบทบาทภาคีการ

พัฒนาทุกภาคส่วนในทุกระดับ ที่จะร่วมกันผลักดันและขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติ ตลอดจนแนวทางการกำกับติดตามประเมินผลการดำเนินงานให้บรรลุวิสัยทัศน์ เป้าหมายการพัฒนาาระบบสุขภาพพอเพียงตามที่กำหนดไว้

9. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)

ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติที่ 11 การวางแผนพัฒนาที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง และบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะต้องกำหนดเรื่องสำคัญที่จำเป็นต้องดำเนินการ ให้เป็นยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ โดยมียุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ คือ ยุทธศาสตร์พัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน มุ่งพัฒนาคนไทยทุกกลุ่มวัย ให้มีความสามารถ ด้วยการพัฒนาให้มีจิตสาธารณะหรือสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม 5 ด้าน ทั้งการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต คิดเป็น ทำเป็น การสะสมความรู้และนำมาคิดเชื่อมโยง เกิดเป็นความคิดริเริ่ม และสร้างสรรค์ การเปิดใจกว้างพร้อมรับทุกความคิดเห็น และการปลูกฝังให้ จิตใจมีคุณธรรม รวมทั้งสร้างสภาพแวดล้อมของครอบครัว ชุมชน และสังคมให้มั่นคง เอื้อต่อการพัฒนาคน โดยมีแนวทางสำคัญ คือ ส่งเสริมคนไทยให้มีเกิดการเกิดที่มีคุณภาพ มีการตั้งถิ่นฐานที่สอดคล้องกับสภาพและโอกาสของพื้นที่ โดยส่งเสริมการเกิดที่มีคุณภาพและมีบุตรในจำนวนที่เหมาะสม สนับสนุนให้คนตั้งถิ่นฐานและมีการกระจายตัวของประชากรอย่างสอดคล้องกับสภาพ โอกาสและทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ พัฒนาคุณภาพคนไทยให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาประเทศในอนาคต โดยพัฒนาคุณภาพคนไทยทุกช่วงวัย สนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดวัฒนธรรมการเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้วยการพัฒนาให้มีจิตสาธารณะ การสร้างสุขภาพคนไทยให้สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ตั้งแต่ในครรภ์มารดาจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต สร้างความเข้มแข็งให้สถาบันหลักของสังคมทั้งสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา ให้มีบทบาทหลักในการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม และทำประโยชน์แก่ส่วนรวม มุ่งพัฒนาภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สร้างเอกภาพและธรรมาภิบาลในการอภิบาลระบบสุขภาพ ให้มีความสำคัญกับกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน เน้นการสร้างหลักประกันและการจัดบริการที่ครอบคลุม เป็นธรรม เห็นคุณค่าของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ วิสัยทัศน์ ประชาชนทุกคนมีสุขภาพดี ร่วมสร้างระบบสุขภาพพอเพียงเป็นธรรม นำสู่สังคมสุขภาวะ เป้าประสงค์ 1. ประชาชน ชุมชน ท้องถิ่นและภาคีเครือข่าย มีศักยภาพและสามารถสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ลดการเจ็บป่วยจากโรคที่ป้องกันได้หรือโรค

ที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ มีการใช้ภูมิปัญญาไทย และมีส่วนร่วมจัดการปัญหาสุขภาพของตนเอง และสังคมได้ 2. ระบบสุขภาพเชิงรุกที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค มีระบบ ภูมิคุ้มกันที่มีความไวพอเพียงในการเตือนภัย และจัดการปัญหาภัยคุกคามสุขภาพได้ 3. ระบบบริการ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน สามารถตอบสนองต่อความต้องการตามปัญหาสุขภาพและมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ 4. ระบบบริหารจัดการสุขภาพและการเงินการคลังที่มีเอกภาพและ ประสิทธิภาพอัตราป่วยด้วยโรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง และอัตราการควบคุมเบาหวานและความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยเพิ่มขึ้น ร้อยละของตำบลที่มีแผนและดำเนินการตามแผนพัฒนาสุขภาพตำบล ร้อยละของประชากรเป้าหมายมีพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องเพิ่มขึ้น (ออกกำลังกาย บริโภคผัก/ผลไม้ รับประทานอาหารหวาน/มัน/เค็ม สูบบุหรี่ ดื่มสุรา) อัตราป่วย อัตราตายจากภัยพิบัติ โรคระบาดและภัยสุขภาพลดลง สัดส่วนการลงทุนด้านสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค อัตราการ ปฏิเสธการส่งต่อ อัตราการฟ้องร้องผู้ให้บริการด้านสุขภาพ อัตราส่วนแพทย์ต่อประชากรระหว่าง ภูมิภาค ร้อยละของมูลค่าการใช้จ่ายคนไทยในสถานบริการสาธารณสุขลดลงเมื่อมีการออกกำลังกายมากขึ้น

10. แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 4

คนไทยได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องจนเป็นวิถีชีวิต มีสุขภาพสมรรถภาพที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม และมีน้ำใจนักกีฬา หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวเพื่อความสามัคคีสามานฉันท์ พัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศโดยใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาเพื่อพัฒนา นักกีฬาที่มีศักยภาพให้ได้มาตรฐานสากลมีการบริหารจัดการกีฬาทุกมิติอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้าง รายได้สร้างอาชีพและพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ พันธกิจ ๑) เพิ่มโอกาสให้คนไทยได้รับการ ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ๒) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของ สังคมทุกภาคส่วนในการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสื่อในการสร้างสังคม สามัคคีสามานฉันท์ ๓) พัฒนาศักยภาพของนักกีฬาโดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาให้ได้มาตรฐาน ระดับสากล นำ ไปสู่การกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ ๔) พัฒนาคุณภาพและ มาตรฐานการบริหารจัดการกีฬาและการออกกำลังกายทุกมิติ อย่างเป็นระบบ วัตถุประสงค์ ๑) เพื่อ ส่งเสริมให้คนไทยได้รับ โอกาสในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ สร้างค่านิยมวิถีชีวิตรักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสู่การมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี ๒) เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสังคมทุกภาคส่วนในการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่น กีฬาเป็นสื่อสร้างสังคมที่มีน้ำใจนักกีฬา มีคุณธรรม จริยธรรม และสามัคคีสามานฉันท์ ๓) เพื่อจัดหา

และพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านการกีฬาให้เพียงพอ โดยเฉพาะสิ่งอำนวยความสะดวกเช่น สนามกีฬา วัสดุ อุปกรณ์ที่ทันสมัย รวมทั้งการจัดให้มีผู้ฝึกสอนและอาสาสมัครการกีฬาประจำ ศูนย์และสนามกีฬา ๔) เพื่อปรับบทบาทของกองทุนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ให้สนับสนุนภารกิจในการพัฒนานักกีฬาตั้งแต่ระดับเด็กและเยาวชน โดยจัดให้มีทุนการศึกษาและทุนสนับสนุนแก่เด็กและเยาวชนที่มีความสามารถและมีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้มีความสามารถสูงด้านกีฬาในระดับนานาชาติ ให้สามารถพัฒนาเป็นนักกีฬาทีมชาติที่สร้างชื่อเสียงและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชนของประเทศ ๕) เพื่อส่งเสริมให้ภาคเอกชนมีส่วนร่วมในการลงทุนและการบริจาค เพื่อพัฒนาการกีฬาด้วยมาตรการจูงใจที่เหมาะสม เช่น มาตรการภาษี มาตรการส่งเสริมการลงทุน และมาตรการการเงิน ภายใต้ความโปร่งใสและมีธรรมาภิบาล ๖) เพื่อพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ด้วยการนำ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาประยุกต์ใช้อย่างจริงจัง เพื่อพัฒนากีฬาที่มีศักยภาพไปสู่กีฬาอาชีพ รวมทั้งพัฒนาผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินให้ได้มาตรฐานสากล ๗) เพื่อปรับปรุงแก้ไขกฎหมาย กฎระเบียบ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการองค์กรกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการบริหารจัดการกีฬาในทุกมิติอย่างเป็นระบบ ยุทธศาสตร์การพัฒนากายและการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐานให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนทุกกลุ่มให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติและทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน ให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้อย่างเหมาะสม สำหรับสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมมีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน เพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนที่มีทักษะและความสามารถทางการกีฬาขั้นพื้นฐาน ให้ได้รับพัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬา ตามความถนัดและศักยภาพอย่างต่อเนื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนากายและการเล่นกีฬาเพื่อมวลชนให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ รวมถึงการส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มได้มีโอกาสเข้าถึงการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬาอย่างทั่วถึง เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ จริยธรรม ความสามัคคีและความมีวินัยของคนในชาติ ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การพัฒนากายและการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้เด็กและเยาวชนทุกกลุ่มมีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติและทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อให้เด็กและเยาวชนทุกกลุ่มได้รับการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬาและการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ครอบคลุมทั้งวัยเด็กและกีฬา เพื่อให้เด็กและเยาวชนทุกกลุ่มมีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติและทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

และการเล่นกีฬาสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาได้อย่างเหมาะสมเด็กและเยาวชนทุกกลุ่มทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษา มีความรู้ ความเข้าใจมีเจตคติ และทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน ส่งเสริมและสนับสนุนให้สถานศึกษาทุกระดับจัดการศึกษาและกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬาและกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำโดยการจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ และจัดมาตรการจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรม พัฒนาหลักสูตร และกระบวนการเรียนการสอน โดยให้สถานศึกษามีการจัดการศึกษาด้านพลศึกษาและกีฬา หลักสูตรการศึกษาระดับที่สูงกว่ามัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ให้มีชั่วโมงสอนพลศึกษาอย่างน้อย ๒ หน่วยกิต ตลอดหลักสูตรหลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา ประถมศึกษา และปฐมวัย ให้มีชั่วโมงสอนพลศึกษาและกีฬาและ/หรือกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๒ ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ การบูรณาการและประสานความร่วมมือระหว่างกระทรวง/กรม/องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตลอดจนภาคเอกชนในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชนนอกสถานศึกษาเด็กและเยาวชนทุกกลุ่มมีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบ วินัยและน้ำใจนักกีฬา สามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

11. แผนยุทธศาสตร์ของกรมอนามัย (2553-2556)

แผนยุทธศาสตร์ของกรมอนามัย 2553-2556 สรุปได้ดังนี้

1. ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความเข้มแข็งของภาคีสุขภาพในการสร้างสุขภาพ ตลอดจนการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพบนพื้นฐานภูมิปัญญาไทย
2. ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบเฝ้าระวังเตือนภัย และการจัดการภัยพิบัติและภัยสุขภาพ
3. ยุทธศาสตร์การมุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกัน ควบคุมโรคและคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ เพื่อให้คนไทยแข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา
4. ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างระบบบริการสุขภาพให้มีมาตรฐานในทุกระดับเพื่อตอบสนองต่อปัญหาสุขภาพ
5. ยุทธศาสตร์การสร้างกลไกกลางระดับชาติในการดูแลระบบบริการสุขภาพและพัฒนาระบบบริหารจัดการทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพ ระบบสุขภาพพอเพียง มีรากฐานที่เข้มแข็งจากการมีความพอเพียงทางสุขภาพในระดับครอบครัวและชุมชน มีความรอบคอบและรู้จักประมาณอย่างมีเหตุผลในด้านการเงินการคลังเพื่อสุขภาพในทุกระดับ มีการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและใช้อย่างรู้เท่าทัน โดยเน้นภูมิปัญญาไทยและการพึ่งตนเอง มีบูรณาการด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาพยาบาลฟื้นฟูสุขภาพและคุ้มครองผู้บริโภค มีระบบภูมิคุ้มกันที่ให้หลักประกันและคุ้มครองสุขภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมคือข้อตรง ไม่โลภมาก และรู้จักพอ สังคมมีสันติสุข อยู่เย็นเป็นสุข การมีส่วนร่วมของทุกส่วนในการสร้างสุขภาพ มี

หลักประกันด้านสุขภาพที่อุ่นใจทั้งยามปกติ ยามเจ็บป่วย และยามวิกฤต ระบบบริการที่มีคุณภาพ เป็นมิตร และให้บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์เศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางการพัฒนาสุขภาพ สุขภาพดีมาจากสังคมดี คือสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข สุขภาวะหรือสุขภาพดีของทุกคนเป็นศีลธรรม ของสังคมเพราะหัวใจของสุขภาวะคือการเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ แผนนี้ นำเสนอวิสัยทัศน์อันเป็นอุดมคติ ทุกคนที่เห็นด้วยกับแนวคิดสุขภาพในแผนนี้ที่จะต้องถือเป็น หน้าที่ที่จะช่วยสร้างสุขภาพดีให้เป็นวิถีชีวิต ในทุกช่วงวัยตั้งแต่ครรภ์มารดาถึงเชิงตะกอน สร้าง ระบบบริการสุขภาพที่เป็นมิตร ใส่ใจในความทุกข์และมีความละเอียดอ่อนต่อความเป็นมนุษย์ มี หลักประกันด้านสุขภาพที่ให้ความอุ่นใจและมั่นคงปลอดภัยในชีวิต ทั้งยามปกติ ยามเจ็บป่วย และ ยามวิกฤต เป็นสังคมเรียนรู้ อุดมด้วยภูมิปัญญาสุขภาพ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชน : ศึกษากรณีชุมชนบ้านบางเนียน หมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มุ่งเน้นให้ประชาชนในชุมชนบ้านบางเนียนได้มีสุขภาพที่เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (QUALITATIVE RESEARCH) มีวิธีการดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบในการวิจัย

การวิจัยเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชนกรณีชุมชนบ้านบางเนียนเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (QUALITATIVE RESEARCH) โดยทำการศึกษาบริบทชุมชนของประชากรกลุ่มตัวอย่าง จัดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม ทำการประเมินผลสุขภาพตามระยะเวลาที่กำหนด

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

หน่วยประชากรที่ทำการศึกษาคือชุมชนบ้านบางเนียนหมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีประชากรทั้งสิ้น 104 ครัวเรือน

2.2 การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ ประชาชนบ้านบางเนียน หมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่เป็นสมาชิกชมรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจำนวน 30 ราย

การสุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (PURPOSIVE SAMPLING)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวัตถุประสงค์และขอบเขตของการศึกษา ซึ่งได้แก่

- 3.1 แบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม
- 3.2 แบบสังเกต
- 3.3 การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย
- 3.4 การฝึกอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพองค์รวม
- 3.5 เครื่องมือตรวจสอบสุขภาพ : เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง เครื่องวัดความดันโลหิต

อุปกรณ์การตรวจน้ำตาลในเลือด อุปกรณ์การวัดรอบเอว

4. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การศึกษาสุขภาพองค์รวมของประชาชนกลุ่มตัวอย่างบ้านบางเนียน (แบบของชุมชนดั้งเดิม) ศึกษาด้วยการสัมภาษณ์ ประชากรกลุ่มตัวอย่างในด้าน

4.1.1 การรับประทานอาหาร/ภาวะโภชนาการ

4.1.2 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

4.1.3 พฤติกรรมการสูบบุหรี่

4.1.4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

4.1.5 พฤติกรรมการใช้แรงงานในการทำงาน

4.1.6 พฤติกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ/นันทนาการ

4.2 การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการด้านการส่งเสริมสุขภาพองค์รวม

4.2.1 จัดเวทีประชาคมโดยเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาฝึกอบรมให้แก่ประชากรกลุ่ม

ตัวอย่างในด้านโภชนาการ พฤติกรรมสุขภาพ นันทนาการ การออกกำลังกาย

4.2.2 จัดให้มีการออกกำลังกายตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การรำไม้พลอง การเต้นแอโรบิก

4.3 การประเมินผลสุขภาพองค์รวม ระหว่างโครงการและหลังเสร็จสิ้นโครงการทุก ๆ 2 เดือน รวม 3 ครั้ง

4.3.1 จัดให้มีการตรวจสุขภาพองค์รวม เดือนละ 1 ครั้ง ทุกเดือนในระยะกลาง/และหลังจากการเสร็จโครงการออกกำลังกายด้วยความร่วมมือของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านแสงวิมาน ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพองค์รวมของประชาชนบ้านบางเนียน ก่อนดำเนินโครงการ ในด้านอาหาร/โภชนาการ พฤติกรรมสุขภาพ การพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกาย การใช้แรงในการทำงาน นำเสนอในรูปการบรรยาย

5.2 การวิเคราะห์ผลการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการและการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ประเมินโดยการตรวจสุขภาพ การชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ตรวจเบาหวาน และคำนวณระดับความเสี่ยงด้านสุขภาพ ด้วยการวัดรอบเอวและคำนวณจากสูตรสำเร็จคือ

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

แผนการดำเนินการวิจัย

6. แผนการดำเนินการวิจัย

ตารางที่ 3.1 ตารางกิจกรรมการวิจัย

ขั้น ตอนที่	กิจกรรมการวิจัย (เริ่มทำการศึกษฯ เดือนมกราคม พ.ศ.2556)	เดือน มกราคม-ธันวาคม พ.ศ.2556											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	เก็บข้อมูลสุขภาพรายบุคคล	/			/				/			/	
2	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3	ประเมินผลสุขภาพหลังการออกกำลังกาย ภายใน 1 เดือน ครั้งที่ 1	/			/				/			/	
4	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
5	ประเมินผลสุขภาพ ครั้งที่ 2	/			/				/			/	
6	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
7	ประเมินผลสุขภาพ ครั้งที่ 3	/			/				/			/	
8	การประเมินผลโดยผู้ร่วมโครงการ			/			/				/		/

บทที่ 4 ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชน : ศึกษากรณีชุมชนบ้านบางเนียน ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. องค์ความรู้ด้านบริบทชุมชน

ความเป็นมาของชุมชนบ้านบางเนียน หมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช จากการที่ได้ฟังจากผู้เฒ่า ผู้แก่หลายๆ คนในหมู่บ้านบางเนียนเล่าให้ฟังว่า เมื่อสมัยก่อนเรียกว่า หมู่บ้านปากกล้วย เพราะสมัยนั้นได้มีการปลูกกล้วยน้ำว้ามากต่อมาเมื่อก่อนปี พ.ศ. 2483 ได้มีหน่วยงานภาครัฐเข้ามาทำการสำรวจถนนในชนบท ชาวบ้านมีอาชีพปลูกกล้วยน้ำว้า อาชีพทำนา เลี้ยงปลา และอาชีพเลี้ยงวัว การเดินทางมายังหมู่บ้านบางเนียนในสมัยก่อนต้องนั่งเรือไป ลงรถนั่งเรือที่สะพานบางจากประมาณ 1 ชั่วโมง เข้ามาในหมู่บ้านบางเนียน สาเหตุที่ได้นั่งเรือเป็นเพราะยังไม่มีการตัดถนนต่อมาได้มีการก่อตั้งโรงเรียนบ้านบางเนียนเกิดขึ้น หมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราชและหน่วยงานภาครัฐเช่น กรมชลประทาน อำเภอปากพนัง หน่วยงาน รพช. นายอำเภอปากพนัง ได้เข้ามาดู ที่ทางสร้างถนนและการสร้างทำประตุน้ำ เจ้าหน้าที่ ที่เดินเข้ามาดูทางจะสร้างถนนเดินพบชาวบ้าน ก็ถามว่า ชื่อหมู่บ้านอะไร ชาวบ้านบางคนก็บอกว่า บ้านปากกล้วย ชาวบ้านบางคนก็บอกว่า บ้านบางเนียน เพราะชาวบ้านส่วนใหญ่จะเรียกตามชื่อ โรงเรียนบ้านบางเนียน เจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างถนนเดินเจอชาวบ้านก็ถามทุก ๆ คน ถามทุก ๆ วัน ที่เดินผ่านไปผ่านมาถามว่าชื่อหมู่บ้านอะไร ชาวบ้านบอกว่า บ้านบางเนียน การสร้างถนนและการตัดถนน การสร้างประตุน้ำในหมู่บ้านบางเนียนเสร็จแล้วทางการของอำเภอปากพนังก็ขึ้นป้ายว่า หมู่บ้านบางเนียน จึงเรียกกันมาจนถึงทุกวันนี้และผู้เฒ่าผู้แก่ยังบอกว่าที่หน้าโรงเรียนบ้านบางเนียนมีต้นไม้ต้นใหญ่อยู่ต้นหนึ่งซึ่งติดกับคลองบางจากชื่อว่า ต้นเนียนหมู่ที่ 10 หมู่บ้านบางเนียนมีประวัติความเป็นมาจากการที่ได้เรียกชื่อตาม โรงเรียนบ้านบางเนียน จึงมาเป็นหมู่บ้านบางเนียน จนถึงทุกวันนี้

ลักษณะภูมิประเทศ

ตำบลคลองน้อย เป็นตำบลหนึ่งที่อยู่ใน อำเภอปากพนังจังหวัดนครศรีธรรมราช ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงของศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช ระยะทางจากอำเภอเมือง 20 กิโลเมตร ทิศเหนือติดต่อกับ ทะเลอ่าวไทย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ทิศใต้ติดกับตำบลเกาะทวด อำเภอปากพนัง ทิศตะวันออกติดกับตำบลปากพนังฝั่งตะวันตกและตำบลคลองกระบือ อำเภอปากพนัง ทิศตะวันตกติดกับตำบลบางจาก อำเภอเมือง สภาพพื้นที่โดยทั่วไปสภาพของตำบลคลองน้อย เป็นดินเหนียวเป็นพื้นที่เกษตรกรรม มีผลไม้ขึ้นชื่อคือ ส้มโอแสงวิมาน จำนวนประชากรในเขต องค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย 13,386 คน และ จำนวนหลังคาเรือน 2,351 หลังคาเรือน ข้อมูลอาชีพของตำบลคลองน้อย อาชีพหลักทำการเกษตร รับจ้าง อาชีพเสริม ทำไร่นาสวนผสม มีจำนวน 19 หมู่บ้าน สถานที่สำคัญของตำบลคลองน้อย 1.องค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย 2. สถานีอนามัย 20 แห่ง 3. วัดต่าง ๆ 6 แห่ง 4. มัสยิด 10 แห่ง หมู่บ้านบางเนียน อยู่ในตำบลคลองน้อย หมู่ที่ 10 สภาพพื้นที่ดินเหมาะแก่การเกษตรทั้งผลไม้ สวนส้มโอ สวนกล้วยน้ำว้า สวนพืชผักชนิดต่างๆ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำนา ทำสวน ทำไร่ เลี้ยงสัตว์ รับจ้างทั่วไป ค้าขาย และรับราชการ

สภาพทั่วไปของชุมชนบ้านบางเนียน

ที่ตั้งอยู่ห่างจากที่ว่าการอำเภอ ปากพนัง ไปทางทิศตะวันออกเฉียงระยะทางประมาณ 15 กิโลเมตร อาณาเขตทิศเหนือติดต่อกับหมู่ที่ 9 หมู่บ้านบางมะขาม ทิศใต้ติดต่อกับหมู่ที่ 15 หมู่บ้านบางดุก ทิศตะวันออกติดต่อกับหมู่ที่ 16 หมู่บ้านหัวแกล ทิศตะวันตกติดต่อกับคลองบางจากพื้นที่มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 600 ไร่ ลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศฤดูกาลมีลักษณะดังนี้ เดือนมกราคม-เมษายนอากาศร้อนอบอ้าว เดือนพฤษภาคม – ธันวาคมมีฝนตกหนักถึงหนักมาก สลับกับอากาศดี ประชากร มีจำนวนครัวเรือน 104 ครัวเรือน มีประชากรทั้งหมด 325 คน เพศชาย 150 คน เพศหญิง 175 คน จำแนกเป็น อายุ 1-5 ปี 29 คน อายุ 6-12 ปี 20 คน อายุ 13-24 ปี 45 คน อายุ 40-59 ปี 81 คน อายุ 60 ปีขึ้นไป 98 คน หน่วยประชากรในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในชุมชนบ้านบางเนียน หมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง รวมประชากรทั้งหมดจำนวน 30 คน ประชากรส่วนใหญ่ในหมู่บ้านนับถือศาสนาพุทธ

สภาพทางเศรษฐกิจของชุมชนบ้านบางเนียน

อาชีพ ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม คือ ทำไร่ นาสวนผสม สวนมะพร้าว น้ำหอม เลี้ยงปลา เลี้ยงกุ้ง เลี้ยงวัว เลี้ยงไก่ เลี้ยงนกเขา รับจ้างทั่วไปและรับราชการ อาชีพหลักของคนในหมู่บ้านผลผลิตทำการเกษตรเช่น สวนส้มโอ สวนมะพร้าว สวนผักต่างๆ สวนปาล์มโดยมีปริมาณไม่มากนัก อาชีพรอง รับจ้างทั่วไป อาชีพเสริมของครัวเรือนเลี้ยงสัตว์ และจักสาน มีข้อดีและจุดแข็ง ของประชาชนชุมชนบ้านบางเนียน มีความร่วมมือร่วมใจมากและเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมทำ ร่วมชื่นชม มีความรัก มีความสามัคคีและยังร่วมรับผิดชอบและร่วมประเมิณผล กลุ่มเป้าหมายสามารถเป็นวิทยากรในการออกกำลังกาย เป็นผู้นำในการดูแลสุขภาพ นอกจากนั้นภายในชุมชนบ้านบางเนียน ได้มีการรวมตัวกันของชาวบ้านเพื่อสร้างกลุ่มอาชีพในชุมชน เช่นกลุ่มสตรีเสริมสวย กลุ่มเครื่องถมเงิน กลุ่มหัตถกรรมผลิตภัณฑ์เชือกกล้วย กลุ่มเกษตรกรผู้เลี้ยงปลาและเลี้ยงกุ้ง กลุ่มวิสาหกิจสวนส้มโอ กลุ่มเกษตรกรรมปุ๋ยชีวภาพ กลุ่มจักสาน เป็นต้น รายได้ของชุมชนบ้านบางเนียนได้จากการทำสวนส้มโอ สวนมะพร้าว ทำสวนผักชนิดต่างๆ ทำไร่ เลี้ยงปลา เลี้ยงกุ้ง รับจ้างทั่วไป ค้าขาย ฐานะทางเศรษฐกิจของชุมชนบ้านบางเนียนในตำบลคลองน้อยแบ่งได้เป็นสองช่วง คือ สมัยเดิม ชุมชนบ้านบางเนียนมีฐานะปานกลาง อันเนื่องด้วยทรัพยากรธรรมชาติมีมาก ชุมชนบ้านบางเนียนมีกินมีใช้สมบูรณ์ ดินฟ้าอากาศเปลี่ยนแปลง ชุมชนบ้านบางเนียนมีรายได้เสริม คือการเผาถ่านจาก กะลามะพร้าว กิ่งไม้ กิ่งส้มโอ การทำปุ๋ยชีวภาพ กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เรียนจบก็จะกลับมาหางานทำที่จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นเพราะวัยสูงอายุได้ปลุกฝังไว้ว่าเมื่อเรียนจบให้กลับมาทำงานที่บ้าน จะเป็นอำเภอปากพนังหรืออำเภอเมือง อำเภออื่นๆเพราะว่าค่าครองชีพไม่สูงเหมือนที่กรุงเทพฯ จังหวัดภูเก็ต วัยทำงานมีอาชีพหลักทำงานบริษัทบ้าง รับราชการบ้างบางคนก็ลงทุนประกอบอาชีพค้าขายเป็นของตนเอง โดยเฉพาะต้นทุนในการผลิตทางการเกษตรที่สูงขึ้นเป็นอย่างมาก จึงทำให้การค้าขายบางครั้งก็ขาดทุนไปบ้าง หน่วยบริการสาธารณะทางสังคม/การศึกษา/สาธารณสุข ที่มีในหมู่บ้านบางเนียน คือ วัด 1 แห่ง ชื่อ วัดธาราวดีโรงเรียน 1 แห่ง ชื่อ โรงเรียนบ้านบางเนียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 1 แห่ง ชื่อ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านบางเนียน สถานีอนามัย 1 แห่ง ชื่อ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแสงวิมาน หอกระจายข่าว 1 แห่ง และที่ประชุมหมู่บ้าน 2 แห่ง แหล่งน้ำ แหล่งน้ำตามธรรมชาติ มีลำคลองไหลผ่าน 1 สาย คือ คลองบางจาก แหล่งน้ำกิน - น้ำใช้ที่สร้างขึ้น ประปาหมู่บ้าน 1 แห่ง ถนนและการคมนาคม - ถนนลาดยาง 1 แห่ง คือ สาย แสงวิมาน-ถนนคอนกรีต 2 สาย คือ สาย 1 ทางเข้าโรงเรียนบ้านบางเนียน(100 เมตร) 2 ถนนวงแหวน 2 (150 เมตร) - ถนนลูกรัง 1 สาย คือ หน้าศาลาเอนกประสงค์ - ถนนหินคลุก 5 สาย ไฟฟ้า มีไฟฟ้าใช้ 104 ครัวเรือน มีตู้โทรศัพท์สาธารณะ 1 ตู้ มีโทรศัพท์บ้าน 38

ครัวเรือน แหล่งท่องเที่ยว/สถานบริการที่น่าสนใจของหมู่บ้าน คือ เกษตรแบบไร้นาสวนผสม
ผลิตภัณฑ์/สินค้าที่มีชื่อเสียงน่าสนใจของหมู่บ้าน ได้แก่ ส้มโอแสงวิมาน มะพร้าวน้ำหอม กล้วย
น้ำว่า งานประเพณีเทศกาลสำคัญ/การละเล่นพื้นบ้านที่น่าสนใจของหมู่บ้าน คือ เทศกาลทำบุญ
เดือนสิบ งานชักพระ งานวันกตัญญู กลองยาว รำโนราห์

รางวัลของหมู่บ้านบางเนียน

หมู่บ้านบางเนียนเป็นหมู่บ้านที่ส่งเสริมด้านกีฬา ทั้งเยาวชนและกลุ่มผู้สูงอายุในแต่ละปีจะมี
มีการแข่งกีฬาประเพณีระหว่างหมู่บ้านและทางโรงเรียนในระดับหมู่บ้าน ได้รับรางวัลชนะเลิศใน
การแข่งขันจำนวน 19 หมู่บ้านและระดับแต่ละอนามัยได้รับรางวัลรองชนะเลิศ ปี 2543 รับธง
หมู่บ้านปลอดยาเสพติดเป็นหมู่บ้านตัวอย่างด้านส่งเสริมสุขภาพ ด้านออกกำลังกายของสมาชิก
อาสาบ้านแสงวิมาน ปี 2550 ได้รับรางวัลอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่นของอำเภอ
ปากพนัง

ทุนภูมิปัญญา/ปราชญ์ชาวบ้าน

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลภูมิปัญญาชาวบ้านบางเนียน

ที่	รายละเอียดข้อมูลภูมิปัญญา ความเชี่ยวชาญ	ชื่อสกุล - สกุล	ที่อยู่
1	รำโนราห์, ยาสมุนไพรแผนโบราณ	นายช่วง ทองมี	13 หมู่ที่ 10
2	กลองยาว	นายสมบูรณ์ สินอุปการ	36 หมู่ที่ 10
3	หมอดำแย	นางถนอม ชวดชุม	5 หมู่ที่ 10
4	นวดแผนโบราณ	นายวิโรจน์ สุทธิรักษ์	15 หมู่ที่ 10
5	ยาสมุนไพร	นางสมนึก อักษรเป็น	60 หมู่ที่ 10
6	การจักสาน	นางหนูลาก สุทธิรักษ์	15 หมู่ที่ 10
7	งานไม้และดนตรี	นายเฟื่อง ภูมเรศ	26 หมู่ที่ 10
8	ด้านวัฒนธรรมและศาสนา	นายเสงี่ยม สุวรรณวิโก	28 หมู่ที่ 10
9	เพลงกล่อมเด็ก	นางละม้าย หนูจ้อย	49 หมู่ที่ 10
10	งานผ้าเย็บปักถักร้อย	นางจำเนียร สีแดง	94 หมู่ที่ 10
11	งานถักฝีมือน	นางพ่วน สุวรรณวิโก	28 หมู่ที่ 10

ปัญหาการประกอบอาชีพของชุมชนบ้านบางเนียน

1. พื้นที่ทำการเกษตร บางพื้นที่เป็นดินเหนียวแต่บางแห่งเสื่อมสภาพ
 2. แหล่งน้ำในการเกษตรขาดแคลน การชลประทานไม่มีคลองส่งน้ำ
 3. การปลูกพืช ผัก สวนส้มโอ ยังมีสารพิษตกค้าง เนื่องด้วยเกษตรกรขาดความรู้ความเข้าใจ การใช้สารเคมี
 4. เกษตรกรมีทุนไม่เพียงพอในการบริหารจัดการด้านอาชีพให้ต่อเนื่อง
 5. เกษตรกรบางคนในชุมชนบ้านบางเนียนใช้ปุ๋ยเคมีราคาแพงทำให้ไม่คุ้มกับการลงทุน
- ศักยภาพของชุมชนบ้านบางเนียน มีประเพณี วัฒนธรรม คุณธรรม จริยธรรม มีวิถีชีวิตอย่างยั่งยืน และภูมิปัญญาด้านสุขภาพและการบริการด้านสุขภาพในชุมชน หมู่บ้านบางเนียนได้งบประมาณจากโครงการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นหมู่บ้านพึ่งพาตนเอง ทางด้านการจัดการสุขภาพของชุมชนบ้านบางเนียน และยังขยายเครือข่ายร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปยังหมู่บ้านใกล้เคียง เป็นชุมชนเข้มแข็ง ผู้คนแข็งแรงเครือข่ายขับเคลื่อนร่วมแรงแบ่งงานชัดเจน ดำเนินกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพโดยมีกำลังใจจากคุณหมอเป็นพี่เลี้ยงที่ดี เป็นผู้ติดตามประสานอย่างใกล้ชิด และผู้ดำเนินงานที่ดีในชุมชน บ้านบางเนียนมีที่ดินเป็นของตนเองตั้งแต่สมัยปู่ทวด ปัจจุบันชุมชนบ้านบางเนียนมีประชากรเพิ่มหนาแน่นขึ้น

ผลวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มเป้าหมาย การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชนบ้านบางเนียน มีดังนี้

อาชีพ อาชีพหลักของกลุ่มเป้าหมาย ทำสวนส้มโอ สวนกล้วยน้ำว้า สวนฟักทอง สวนผักชนิดต่าง ๆ เมื่อถึงหน้าแล้งจะปลูก แตงกวา พริกขี้หนู และปลูกพืช ผักกาดเขียววางตุ้ง สวนฟักเขียว ชุมชนบ้านบางเนียนจะนำผลผลิตของตนเอง ไปขายเองที่ตลาดพืชผลในอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยไม่ผ่านพ่อค้าคนกลางให้เขากินกำไรอีกครั้ง อาชีพรองคือรับจ้างทั่วไปและเผาถ่านเช่นกะลามะพร้าว กิ่งไม้ กิ่งส้มโอ

ข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย จะอยู่บ้านของตนเอง มีวัยเยาวชนบางคนที่อาศัยอยู่กับ ปู่ ย่า ตา ยาย เพราะพ่อแม่ของเยาวชนบางคนหย่าร้างกัน บางคนพ่อแม่ไปทำงานที่กรุงเทพฯ กลุ่มเป้าหมายหลังจากเลิกเรียนก็ไปทำกิจกรรมร่วมกันที่ศาลาหมู่บ้านบางเนียน มีเดินแอโรบิก การรำไม้พลอง การรำโนราห์ เล่นกีฬาพื้นบ้าน ฝึกสานกำมะพร้าว รำไทย ฝึกทำดอกไม้จากใบเตยหอม เยาวชนจะมีความสนใจมากเพราะไม่เคยเห็นมาก่อน สุขภาพองค์ของประชาชนก่อนการจัดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ ประชาชนในชุมชนบ้านบางเนียนเมื่อก่อนจะมีอาชีพรับจ้างทั่วไป เช่น ทำงานก่อสร้าง ส่วนใหญ่ก็ซื้ออาหารถุง อาหารรถเร่(ตลาดเคลื่อนที่) เวลาเลิกงานกลับมาตอนเย็นดื่มเหล้า และมีการเล่นพนันบ้างเล็กน้อย

2. การจัดการกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 การออกกำลังกายตามตาราง

ผู้วิจัยได้กำหนดตารางการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างไว้ชัดเจนคือ

จันทร์/พุธ/ศุกร์ เวลา 17.00น.-1830น. ปฏิบัติการเดินแอโรบิก

อังคาร/พฤหัสบดี เวลา 17.00น.-18.30น. ปฏิบัติการรำไม้พลอง

2.2 การออกกำลังกายส่วนบุคคล

นอกจากการออกกำลังกายตามตารางที่กำหนดแล้วกลุ่มตัวอย่างยังมีการออกกำลังกายด้วยตนเอง เช่น การปั่นจักรยาน การเดิน – วิ่ง ในเช้า การเดิน – วิ่งเพื่อฝึกวิ่งชนกก็เป็นกรออกกำลังกายอีกแบบหนึ่ง เพราะเจ้าของผู้ฝึกวิ่งจะต้องวิ่งไปกับวิ่งด้วย ทำให้เจ้าของวิ่งมีความสุขที่ดี นอกจากนี้ทุกคนก็ได้ออกกำลังกายในการทำไร่ ทำสวนทุกวันเช่นเดียวกัน

2.3 การฝึกอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ

ผู้วิจัยได้จัดให้มีการอบรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการ เชิญวิทยากรมาให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย 30 ราย แต่มีผู้เข้าร่วมฟังจำนวน 60 ราย วิทยากรได้ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย เรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอและเรื่องอาหารต้องกินให้ครบ 5 หมู่โดยอาหารในหมู่เดียวกันสามารถกินทดแทนกันได้เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนและเพียงพอ เพื่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลทางด้านร่างกาย ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบภูมิคุ้มกันและสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง ระบบต่อมไร้ท่อและการเผาผลาญอาหาร ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลทางด้านจิตใจและสังคมการออกกำลังกาย นอกเหนือจากมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังที่กล่าวมาแล้วยังมีประโยชน์ต่อจิตใจและสังคม อีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลให้ร่างกายเกิดการหลั่งสารจากต่อมใต้สมอง ที่เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารตัวนี้จะมีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน มีผลทำให้ลดอาการเศร้าซึม ลดความวิตกกังวล และการออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินแจ่มใส ไม่เซื่องซึม นอกจากนี้การออกกำลังกายยังเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีอัธยาศัยที่ดีต่อตัวเองและมีความโน้มเอียงที่มีพฤติกรรมอื่น ๆ ในทางที่ดีขึ้นด้วย โดยเฉพาะการละเว้นหรือลดการใช้สารเสพติด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เป็นต้น การออกกำลังกายทำให้แบบแผนการนอนหลับดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นหมู่คณะ จะทำให้เกิดความเข้าใจและการเรียนรู้

พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การศึกษาสุขภาพองค์รวมก่อนการจัดการกระบวนการเรียนรู้

พฤติกรรมสุขภาพ ก่อนการจัดการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการอบรมให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมบ้าง แต่หลังจากการอบรมให้ความรู้ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจดีขึ้นมากและมีการปฏิบัติที่ถูกต้องในการรับประทานอาหาร การดูแลตนเอง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนในชุมชน มีการออกกำลังกายตามตารางที่ผู้วิจัยกำหนดรวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงานของตนเองและมีการประเมินผลสุขภาพทุก ๆ 2 เดือน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง การวัดน้ำตาลในเลือด การวัดความดันโลหิต และดัชนีมวลกาย

การศึกษาสุขภาพองค์รวมหลังการจัดการกระบวนการเรียนรู้

ด้านอาหาร ประชาชนบ้านบางเนียน มีการปลูกพืชผักพื้นบ้านไว้รับประทานในครัวเรือน และการปลูกพืชสมุนไพรชนิดต่าง ๆ เช่น ฟักทอง กล้วย แก้วไข่ แก้วโอ เจ็บคอ ใบส้มป่อย ช่วยการขับถ่าย กระเจี๊ยบแดง แก้วร้อนใน ไว้ใช้รักษาโรคง่าย ๆ ในด้านการรับประทานอาหารมักเป็นอาหารที่ปรุงเองในครอบครัว ไม่ซื้ออาหารถุงหรืออาหารรถเร่ และมีความเข้าใจในการไม่รับประทานอาหารที่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด

ด้านอารมณ์ บ้านบางเนียนเป็นสังคมชนบทเป็นครอบครัวอบอุ่น สมาชิกในครัวเรือนรับประทานอาหารพร้อมกัน ได้พูดคุย ดูโทรทัศน์ มีกิจกรรมนันทนาการร่วม พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน ร่วมงานประเพณีต่าง ๆ ทำบุญฟังธรรมที่วัดในวันพระและมีการนั่งสมาธิ จึงทำให้ประชาชนบ้านบางเนียนเป็นผู้ที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี

ด้านโรคภัย มีการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ไม่ดื่มเหล้า ไม่ดื่มเหล้า ไม่มีการพนัน ลดละเลิกบุหรี่และไม่มีการลักขโมย มีการรักษาความสะอาดบ้านเรือน รักษาแหล่งแม่น้ำลำคลอง กำจัดขยะมูลฝอยและกำจัดขุงลาย

ด้านอาชีพเสริมจากภูมิปัญญาท้องถิ่น บ้านบางเนียน มีภูมิปัญญาท้องถิ่นอยู่มากพอสมควร สามารถใช้ภูมิปัญญาเป็นอาชีพเสริมได้ เช่น การรำมโนราห์ ยาแผนโบราณ นวดแผนโบราณ การรำกลองยาว เป็นหมอดำยา การทำจักสาน งานไม้ งานถักฝีมือนีเย็บปักถักร้อย ช่างเสริมสวย ช่างตัดผมชาย เลื่อยหยวกทำเชือกมัด ทำเครื่องถม และช่างก่อสร้าง จึงทำให้ประชาชนมีอาชีพเสริมและมีรายได้ตามสมควร

ด้านจิตอาสา มีการช่วยกันปลูกพืชผักกินได้ในที่สาธารณะ ช่วยกันพัฒนาสองข้างถนน ทำความสะอาด ปลูกต้นไม้ ช่วยกันเก็บขยะในชุมชน ร่วมกิจกรรมพัฒนาทุกครั้งในชุมชน ทุกคนในชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ด้านอาชีวอนามัย ชุมชนบ้านบางเนียนได้มีการเรียนรู้การป้องกันควบคุมอันตราย/ความเสี่ยงต่างจากการประกอบอาชีพ ไม่มีการใช้สารเคมีในการเกษตร มีขับเคลื่อนการใช้ชีวิภาพอย่างเข้มแข็ง

การจัดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

การจัดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมี 2 รูปแบบ คือ

1. การออกกำลังกายตามตารางการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยเป็นผู้จัดให้ โดยเริ่มตั้งแต่ เดือนเมษายน ถึงเดือนกันยายน 2556 รวม 6 เดือนโดยทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้นำเดินแอโรบิกร่วมกับกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เวลา 17.00 น. – 18.30 น. ส่วนทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี ปฏิบัติกรำไม้พลอง เวลา 17.00 น. – 18.30 น. (ตามตาราง)
2. การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างรายบุคคลมี การเดิน การวิ่ง และการปั่นจักรยาน ในช่วงเช้า การเดินจูงววนำว้อออกวิ่ง (การฝึกววนำให้ออกกำลังกายทุกวัน เจ้าของว้อจะวิ่งไปพร้อมกับว้อด้วย)นอกจากนั้นก็มีการออกกำลังกายด้วยการทำสวนผัก รดน้ำสวนผักในช่องเช้าและเย็น

การประเมินพฤติกรรมสุขภาพองค์รวม

ผลการศึกษาสุขภาพองค์รวมของประชากรกลุ่มตัวอย่าง

1. ด้านอาหารและโภชนาการ
2. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
3. พฤติกรรมการสูบบุหรี่
4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
5. พฤติกรรมใช้แรงงานในการทำงาน
6. พฤติกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ/นันทนาการ

การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

จากผลการอบรมด้านความรู้ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และลดโรคภัยต่างๆ จิตใจแจ่มใสสร้างสมาธิ ดับความเครียด เสริมความรู้ สะสมปัญญา เรียนรู้เท่าทันกันและอยู่ร่วมกันในชุมชน สังคมอย่างสงบและมีความสุข การวัดความรู้ก่อนอบรม กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจบ้าง การวัดความรู้หลังการอบรม กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจดีมากขึ้นและมีการพัฒนาการรับประทานอาหาร การดูแลตนเองการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนในชุมชน ซึ่งต้องสนับสนุนและเน้นการสร้างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย และการสร้างเสริมสุขภาพที่ต้องอยู่บนพื้นฐานวิถีชีวิตอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งในอนาคตจะเป็นผู้ที่มีคุณภาพ ช่วยพัฒนาชุมชน พัฒนาสังคม และพัฒนาประเทศชาติต่อไป

กลุ่มตัวอย่างที่เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย

มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยคลายเครียด ทำให้ร่างกาย นอนหลับสบาย มีบุคลิกภาพดีขึ้น ชื่อนางสาวสุทธาทิพย์ นามสกุลจันทร์ ตักเตือน เกิดวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2512 อายุ 46 ปี เป็นลูกคนเดียว สถานภาพ โสด สถานที่บ้านเลขที่ 4 หมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช รหัสไปรษณีย์ 80330 โทร 0840582055 บิดาชื่อนายแอบ จันทร์ตักเตือน มารดาชื่อหนูเลียบ สอิ่งทอง วุฒิกการศึกษา ชั้นประถมศึกษาที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาที่ 4 จบโรงเรียนบ้านบางเนียน ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ชั้นประถมศึกษาที่ 5 ถึงชั้นประถมศึกษาที่ 6 จบโรงเรียนชุมชนบ้านบางจาก ตำบลบางจาก อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จบโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จบประกาศนียบัตรวิชาชีพ จากวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีนครศรีธรรมราช ปัจจุบันมีอาชีพ ค้าขาย และเริ่มเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านบางเนียน เมื่อปี 2546 มีประสบการณ์ ด้านงานชุมชน ด้านสุขภาพของคนในชุมชน ค้นคว้าหา สาเหตุของการเกิดโรคของประชาชนในชุมชน เป็นวิทยากรในการทำโครงการต่างๆ ให้กับชุมชนอื่นๆ เป็นวิทยากรในกาตรวจหาสารเคมีในกระแสดือดและในพืชผัก ผลไม้ และแสวงหาความรู้ในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพโดยใช้ผัก สมุนไพรไทยที่มีในชุมชน ทำให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังไม่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานลดลง ภูมิปัญญาและความเชี่ยวชาญเรื่องการใช้พืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่มีในชุมชนมาใช้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังไม่มีภาวะแทรกซ้อนให้บรรเทาลดลง ด้านสุขภาพร่างกายศูนย์เรียนรู้และสร้างเสริมสุขภาพบ้านบางเนียน ประสบความสำเร็จในการสร้างเสริมสุขภาพของคนในชุมชนบ้านบางเนียน ที่ทำให้โรคเรื้อรัง ไม่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานลดลง และเริ่มการจัด

กิจกรรมการออกกำลังกาย การเดินแอโรบิก เด็กผู้คนหนุ่มสาวและผู้สูงอายุได้มาเจอกันพูดคุยกัน คนในชุมชนเห็นความสนุกและได้คลายเครียด ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยกัน คิดทำกิจกรรมหลายๆ อย่างร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแสงวิมาน และอนามัยศูนย์ที่ 11 มีกิจกรรมเช่น การประกวดผู้ป่วยเรื้อรังสุขภาพดี การประกวดอาหาร สมุนไพรเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย ท่ากสิกรรมบ้านบางเนียน การจักสานจากวัสดุธรรมชาติ การจัดกิจกรรมต่างๆที่ผ่านมาเป็นประจำทำให้ผู้ป่วยเรื้อรังที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในชุมชนบ้านบางเนียนลดลงและยังมีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์สามวัย มีการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การแข่งกีฬาพื้นบ้านสามวัย การได้รับการจัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้ด้านสุขภาพ เช่น ศูนย์เรียนรู้การทำน้ำยาเอนกประสงค์ ศูนย์การทำน้ำส้มควันไม้ ศูนย์การทำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น ศูนย์การเจาะเลือดครบวงจร ศูนย์ตรวจหาสารเคมีในพืช-ผักในกระแสเลือด ศูนย์จักสาน เป็นต้น ทำให้เจ้าหน้าที่ของศูนย์อนามัยที่ 11 และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางแสงวิมาน ขอมรับและได้ส่งเรื่องไปโรงพยาบาลปากพองและสสส. ได้รับรางวัลเป็นชุมชนเข้มแข็งและประชาชนสุขภาพดี อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านบางเนียนดีเด่นชุมชนพอเพียง จึงเป็นที่มาของคลินิกย่อยที่มีคุณหมอมาให้บริการในชุมชนบ้านบางเนียนทุกๆ เดือนละ 1 ครั้ง โดยมีเจ้าหน้าที่จากศูนย์อนามัยที่ 11 และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแสงวิมานมาบริการวันพุธแรกของเดือน จึงมีเครือข่ายที่มาดูงานของศูนย์เรียนรู้และสร้างเสริมสุขบ้านบางเนียนเฉลิมพระเกียรติ มีเครือข่ายจากต่างอำเภอ ต่างจังหวัด มาศึกษาดูงานเป็นประจำทำให้บุคคลทั่วไปได้รู้จักหมู่บ้านบางเนียนยิ่งขึ้น

ตารางที่ 4.2 แผนการดำเนินงานและรูปแบบการออกกำลังกาย

เดือน	วัน	เวลา	การปฏิบัติ	หมายเหตุ
เมษายน 2556	จันทร์, พุธ, ศุกร์	17.00น - 18.30 น	การเดินแอโรบิก	การเดินและการวิ่ง กลุ่มเป้าหมายจะปฏิบัติ ในช่วงเช้า
	อังคาร, พฤหัสบดี	17.00น - 18.30 น	การรำไม้พลอง	
พฤษภาคม 2556	จันทร์, พุธ, ศุกร์	17.00น - 18.30 น	การเดินแอโรบิก	การเดินและการวิ่ง กลุ่มเป้าหมายจะปฏิบัติ ในช่วงเช้า
	อังคาร, พฤหัสบดี	17.00น - 18.30 น	การรำไม้พลอง	
มิถุนายน 2556	จันทร์, พุธ, ศุกร์	17.00น - 18.30 น	การเดินแอโรบิก	การเดินและการวิ่ง กลุ่มเป้าหมายจะปฏิบัติ ในช่วงเช้า
	อังคาร, พฤหัสบดี	17.00น - 18.30 น	การรำไม้พลอง	
กรกฎาคม 2556	จันทร์, พุธ, ศุกร์	17.00น - 18.30 น	การเดินแอโรบิก	การเดินและการวิ่ง กลุ่มเป้าหมายจะปฏิบัติ ในช่วงเช้า
	อังคาร, พฤหัสบดี	17.00น - 18.30 น	การรำไม้พลอง	
สิงหาคม 2556	จันทร์, พุธ, ศุกร์	17.00น - 18.30 น	การเดินแอโรบิก	การเดินและการวิ่ง กลุ่มเป้าหมายจะปฏิบัติ ในช่วงเช้า
	อังคาร, พฤหัสบดี	17.00น - 18.30 น	การรำไม้พลอง	
กันยายน 2556	จันทร์, พุธ, ศุกร์	17.00น - 18.30 น	การเดินแอโรบิก	การเดินและการวิ่ง กลุ่มเป้าหมายจะปฏิบัติ ในช่วงเช้า
	อังคาร, พฤหัสบดี	17.00น - 18.30 น	การรำไม้พลอง	

ตารางที่ 4.3 การประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	น้ำหนัก (กก.)			ส่วนสูง			รอบเอว			น้ำตาลในเลือด			ความดันโลหิต		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
1	นางยกแก้ว คงทอง	55	54	53	154	154	154	78	77	75	210	180	120	147/76	150/85	137/84
2	นางละม้าย หนูจ้อย	57	55	55	151	151	151	87	85	80	220	158	125	118/69	116/72	110/70
3	น.ส.สุทธาทิพย์ จันทร์ตักเตือน	60	58	57	160	160	160	98	95	92	110	91	90	130/80	128/75	128/82
4	นางจินดา พรหมสุวรรณ	55	54	55	153	153	153	83	82	80	100	99	98	140/81	135/75	133/70
5	นางหนูเลียบ สะอิ่งทอง	45	45	45	145	145	145	74	74	73	110	99	96	136/63	130/69	130/66
6	นางอุไร พรหมดวง	52	52	51	155	155	155	79	76	75	100	99	97	145/75	140/72	132/68
7	นางถนอม ชวดชุม	56	55	55	155	155	155	80	75	75	104	100	98	130/79	125/77	124/79
8	นางลำดวน พูลสวัสดิ์	53	54	53	160	160	160	66	67	66	120	115	117	128/79	124/70	127/71
9	นางเกสร จันทร์ทอง	58	58	57	156	150	150	77	77	75	129	130	125	130/69	129/64	128/68
10	นางหนูพิน แขกเอียด	60	60	59	160	160	160	80	80	79	100	98	97	122/72	118/70	120/72
11	นางพนมไพร แซอิ่ง	84	84	83	165	165	165	96	96	95	120	118	115	120/81	121/82	119/80
12	นายถนอม สีเต็ง	82	82	81	160	160	160	100	99	98	330	250	180	140/85	149/80	137/81
13	นางประพันธ์ แสนทองแก้ว	46	46	45	150	150	150	72	70	70	92	91	91	116/68	113/65	116/66
14	นางจินดา จินดำ	50	50	49	145	145	145	72	70	67	110	98	96	130/81	125/79	115/72
15	นางจินดา รอดอุปการ	62	63	62	153	153	153	78	79	78	120	110	110	157/79	150/76	140/80

ตารางที่ 4.3 การประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	น้ำหนัก (กก.)			ส่วนสูง			รอบเอว			น้ำตาลในเลือด			ความดันโลหิต		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
16	นางยีนดี คงสังข์	55	54	55	157	157	157	89	73	73	115	120	112	155/83	150/80	146/83
17	นางสมศรี ศรีรัตน์	64	64	64	155	155	155	89	85	83	120	125	119	130/82	128/79	117/74
18	นางพะเยาว์ อูปการสง	63	62	62	150	150	150	84	85	84	107	105	100	134/83	132/80	130/79
19	นายสมบุญรณ์ ขวดชุม	65	64	64	170	170	170	84	84	83	120	119	114	135/79	132/76	131/74
20	นายประสิทธิ์ หนูจ้อย	80	80	79	162	162	162	100	96	96	120	125	120	50/89	51/85	47/80
21	นางละมุล สีนอุปการ	48	47	48	150	150	150	76	75	75	90	88	85	134/69	145/67	134/66
22	นางทัศนีย์ ชูจร	55	55	54	160	160	160	79	77	76	99	96	93	118/72	116/69	115/66
23	นางจำเนียร สีแดง	52	52	52	153	153	153	75	77	75	90	85	82	119/80	115/79	111/80
24	นางหนูเอื้อน ดีหนู	44	43	43	152	152	152	82	80	79	128	125	120	131/66	131/78	111/66
25	นางสมจิตร ถือทอง	58	57	57	150	150	150	85	85	85	120	115	110	152/78	145/69	112/66
26	นายสมบุญรณ์ สีนอุปการ	67	66	66	170	170	170	80	78	78	120	118	115	140/82	135/80	133/80
27	นางฉลวย เจริญขุน	67	67	66	165	165	165	85	83	82	104	100	98	125/80	115/69	109/64
28	นายเอกรัตน์ รอดพิสดาร	68	68	67	165	165	165	92	91	90	110	106	100	122/68	110/66	107/66
29	นางอารีย์ หนูนแก้ว	66	64	65	165	165	165	90	90	89	107	110	98	147/72	145/70	135/69
30	นางสมบุญรณ์ ทองมี	44	44	44	155	155	55	70	70	70	90	89	85	115/65	110/60	107/64

ค่ามาตรฐาน รอบเอวผู้ชาย 90 ซม. รอบเอวผู้หญิง 80 ซม. น้ำตาลในเลือดไม่เกิน 120 ความดันโลหิตไม่เกิน 130/80 สูงกว่า 130-/90 เลี่ยง
ครั้งที่ 1 ประเมินวันที่ 3 เมษายน 2556 ครั้งที่ 2 ประเมินวันที่ 5 มิถุนายน 2556 ครั้งที่ 3 ประเมินวันที่ 4 กันยายน 2556

สัมภาษณ์ รายที่ 17.นางสมศรี ศรีรัตน์ ว่าทำไมไม่มาออกกำลัง ปรากฏว่าแม่ไม่สบายต้องดูแลแม่ รายที่23. นางจำเนียร สีเต็งไม่สบายต้องรักษาตัวที่กรุงเทพฯ

รายที่ 30 นางสมบุรณ์ ทองมี มาออกกำลังทุกวันแต่น้ำหนักไม่ลดไม่เพิ่มคงที่ประมาณ 44 กิโลกรัมมาหลายปีแล้ว

รายที่ 7. นางถนอม ชวดชุม บอก การออกกำลังกาย เป็นยาวิเศษที่ไม่มีขาย ใครอยากได้ต้องมาออกกำลังเองช่วยให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น



3. การประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

จากผลการการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน – วิ่ง การรำไม้พลอง การเต้นแอโรบิก ตั้งแต่เดือนเมษายนถึงเดือน กันยายน พบว่าประชากรกลุ่มตัวอย่าง มีผลการประเมินดังนี้ 1. น้ำหนักตัวจากการประเมินด้วยการชั่งน้ำหนักตัวทุก 2 เดือน ผลปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคน มีน้ำหนักตัวลดลง 1 – 2 กิโลกรัม 2. ด้านส่วนสูง ความสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะกลุ่มตัวอย่างอยู่ในวัยผู้ใหญ่ ความสูงจึงไม่เพิ่มขึ้น 3. รอบเอว ผลการวัดรอบเอวในรอบ 2 เดือนครั้งผลปรากฏว่า ทุกคนมีรอบเอวลดลงตั้งแต่ 1 – 2 นิ้ว 4. น้ำตาลในเลือด ทุกคนมีน้ำตาลในเลือดลดลง ในกลุ่มตัวอย่างบางราย เช่น นางละม้าย หนูจ้อย มีน้ำตาลในเลือด 220 ลดลงเหลือ 120 เกือบจะปกติและนายถนอม สีเต็ง น้ำตาลในเลือดสูงจาก 330 ลดลงเหลือ 180 5. ความดันโลหิต ทุกคนมีความดันโลหิตตามเกณฑ์



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันโรคที่เป็นภัยคุกคามคนไทยซึ่งเป็นสาเหตุการตายมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ โรคมะเร็ง อุบัติเหตุ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดในสมอง โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในสมองและโรคหัวใจ เป็นโรคที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้องหรือมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง การไม่ออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลต่อภาวะสุขภาพอย่างชัดเจน ฉะนั้นการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้มาก

พ. ศ. 2545 เป็นปีเริ่มต้นแห่งการรวมพลังสร้างเสริมสุขภาพตามกรอบการรณรงค์ 6 อ. คือ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อนามัยชุมชน อโรควา และอบายมุข ในการศึกษาครั้งนี้จะใช้ชุมชนบ้านบางเนียน ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นพื้นที่ศึกษาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนด้วยการออกกำลังกายตามแนวนโยบายระดับชาติ เพื่อให้ประชาชนหันมาใส่ใจด้านสุขภาพสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม เป็นนโยบายที่จะสร้างเสริมด้วยการออกกำลังกาย โดยมีเป้าหมายให้คนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในทุกชุมชน ทุกหมู่บ้าน ได้มีสุขภาพดี จากการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านบางเนียนดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชนบ้านบางเนียน โดยในขั้นแรก จะทำการศึกษาริบทชุมชนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนบ้านบางเนียนในสภาพที่เป็นอยู่ จากนั้นจะจัดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายควบคู่กับการฝึกอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพและทำการประเมินผลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างในโครงการวิจัยทุก ๆ 2 เดือนเพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ ด้านการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดน้ำตาลในเลือด วัดความดันโลหิต และการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ การวิจัยเรื่องนี้จะทำให้ประชาชนบ้านบางเนียน เกิดการเรียนรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ได้ร่วมเรียนรู้ด้านสุขปฏิบัติทำให้มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ส่งเสริมด้านสังคมและสติปัญญา และจะเป็นแบบอย่างให้แก่ชุมชนอื่น ๆ ได้นำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป

2. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าในด้านบริบทชุมชนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนบ้านบางเนียน เป็นหมู่บ้านพึ่งพาตนเองแบบพอเพียง ทางด้านการจัดการสุขภาพ ได้รับการสนับสนุนจาก โครงการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นชุมชนเข้มแข็งที่มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ปฏิบัติงานช่วยเหลือประชาชนอย่างเข้มแข็งจากการประเมินผลสุขภาพ หลังจากการปฏิบัติการออกกำลังกายและอบรมให้ความรู้ กลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น โดยมีน้ำหนักตัวลดลงเฉลี่ยคนละ 1-2 กิโลกรัม ความสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติเพราะเป็นผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่แล้ว ผลการวัดรอบเอวทุกคนมีรอบเอวลดลงเฉลี่ย 1-2 นิ้ว ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอยู่ในระดับปกติ เช่นเดียวกับความดันโลหิตซึ่งอยู่เกณฑ์ปกติเช่นเดียวกัน จาก การจัดการกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มตัวอย่าง นับว่าเป็นโครงการที่ดีทำให้ประชาชนมีโอกาสได้ออกกำลังกายซึ่งแตกต่างจากการทำงานประจำวัน

การออกกำลังกายที่ประชาชนบ้านบางเนียนปฏิบัติกันมาเป็นประจำคือการออกกำลังกายในการทำงาน เช่น ทำไร่ ทำนา ขุดดิน ตัดหญ้า รดน้ำ และการจูงวัวจูง การจูงวัวจูงเป็นการฝึกให้วัวออกกำลังกายเพื่อให้แข็งแรงพร้อมเข้าสู่สนามวัวชน เจ้าของหรือผู้ฝึกจึงต้องวิ่งไปกับวัวทำให้เจ้าของแข็งแรงไปด้วย

อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายตามโครงการจัดการกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพเป็นการออกกำลังกายที่ถูกวิธีมีการอบอุ่นร่างกาย (warm up) ก่อนและเมื่อออกกำลังกายแล้วก็จะมีการ(warm dawn) เพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติ การออกกำลังกายตามแบบแผนนี้จะต้องมีผู้นำในการจัดการมีการร่วมมือร่วมใจอย่างชัดเจนทั้งฝ่ายจัดการ ฝ่ายผู้ร่วม โครงการจึงจะได้ผลดีผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรนำวิธีการของบ้านบางเนียนเป็นแนวทางไปใช้ในหมู่บ้านอื่นให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ก็จะทำให้คนในชุมชนต่าง ๆ มีสุขภาพดีขึ้นเช่นเดียวกัน ส่วนการฝึกอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพนั้น ได้ทำการฝึกอบรมสุขภาพ 4 มิติ คือ กาย จิต ปัญญา และสังคมบริบทชุมชนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนบ้านบางเนียน ทุกคนในชุมชนได้รับการตรวจคัดกรองความเสี่ยงการเกิดโรคอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง วิทยากรที่ประกอบอาชีพต่างๆต้องหมั่นดูแลสุขภาพอนามัย เรียนรู้ป้องกัน ควบคุมการเจ็บไข้ทุกครัวเรือนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ทุกครัวเรือนมีส่วนร่วมในการรักษาแม่น้ำลำคลองและแหล่งเก็บกักน้ำ จัดเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการประกอบอาชีพภาคเกษตรกรรมตามช่วงฤดูกาล การอนุรักษ์สืบสานประเพณี วัฒนธรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นมรดกชุมชนต่อไป การทำบุญวันพระฟังเทศน์ฟังธรรมเสริมสร้างให้ทุกครัวเรือนเห็นความสำคัญ

และปฏิบัติ ร่วมด้วยช่วยกันดูแลและติดตามให้คำแนะนำผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังให้สามารถดูแล
 สุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องและมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ
 เป็นแบบการออกกำลังกายอย่าง เพื่อนช่วยเพื่อน เวทีสนทนาสภากาแฟทุกด้านอย่างต่อเนื่อง การจัด
 กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชนบ้านบางเนียนและการฝึกอบรม
 ให้ความรู้ จันทร์/พุธ/ศุกร์ เวลา 17.00 น. - 18.30 น. ปฏิบัติการเดินแอโรบิก อังคาร/พฤหัสบดี เวลา
 17.00 น.-18.30 น. ปฏิบัติการรำไม้พลอง การออกกำลังกายของแต่ละคนในกลุ่มตัวอย่างการเดิน
 และวิ่ง จะปฏิบัติช่วงเช้า การปั่นจักรยาน จะปฏิบัติช่วงเช้า การเดินจูงวัวจะปฏิบัติช่วงเช้า การทำ
 สวนผัก จะปฏิบัติช่วงเช้าและช่วงเย็นการประเมินผลสุขภาพของประชาชนบ้านบางเนียน หลังจาก
 เข้าร่วมกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ การประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพก่อนการฝึกอบรม

การจัดการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการอบรมให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม
 บ้าง แต่หลังจากการอบรมให้ความรู้ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจดีขึ้นมากและมีการปฏิบัติที่
 ถูกต้องในการรับประทานอาหาร การดูแลตนเอง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนในชุมชน มีการ
 ออกกำลังกายตามตารางที่ผู้วิจัยกำหนดรวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงานของตนเองและมีการ
 ประเมินผลสุขภาพทุก ๆ 2 เดือน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง การวัดน้ำตาลในเลือด การ
 วัดความดันโลหิต และดัชนีมวลกาย

การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพหลังการฝึกอบรม

แต่หลังจากการอบรมให้ความรู้ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจดีขึ้นมากและมีการ
 ปฏิบัติที่ถูกต้องในการรับประทานอาหาร การดูแลตนเอง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนในชุมชน มี
 การออกกำลังกายตามตารางที่ผู้วิจัยกำหนดรวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงานของตนเองและมี
 การประเมินผลสุขภาพทุก ๆ 2 เดือน สรุปผลแต่ละด้านเป็นดังนี้

พฤติกรรมด้านอาหาร ประชาชนบ้านบางเนียน มีการปลูกพืชผักพื้นบ้านไว้รับประทาน
 ในครัวเรือน และการปลูกพืชสมุนไพรชนิดต่าง ๆ เช่น ฟ้ายางพารา ไช้ แก้วขาว ใบ
 ส้มป่อย ช่วยการขับถ่าย กระเจี๊ยบแดง แก้วร้อนใน ไว้ใช้รักษาโรคง่าย ๆ ในด้านการรับประทานอาหาร
 อาหารมักเป็นอาหารที่ปรุงเองในครอบครัว ไม่ซื้ออาหารถุงหรืออาหารรถเร่ และมีความเข้าใจใน
 การไม่รับประทานอาหารที่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด

พฤติกรรมด้านอารมณ์ บ้านบางเนียนเป็นสังคมชนบทเป็นครอบครัวอบอุ่น สมาชิกใน
 ครัวเรือนรับประทานอาหารพร้อมกัน ได้พูดคุย ดูโทรทัศน์ มีกิจกรรมนันทนาการร่วม พบปะ
 พูดคุยกับเพื่อนบ้าน ร่วมงานประเพณีต่าง ๆ ทำบุญฟังธรรมที่วัดในวันพระและมีการนั่งสมาธิ จึง
 ทำให้ประชาชนบ้านบางเนียนเป็นผู้ที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี

พฤติกรรมด้านโรคยา มีการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ไม่ดื่มเหล้า ไม่ดื่มเหล้า ไม่มีการพนัน ลดละเลิกบุหรี่ และไม่มีการลักขโมย มีการรักษาความสะอาดบ้านเรือน รักษาแหล่งแม่น้ำลำคลอง กำจัดขยะมูลฝอยและกำจัดยุงลาย

พฤติกรรมด้านอาชีพเสริมจากภูมิปัญญาท้องถิ่น บ้านบางเนินน มีภูมิปัญญาท้องถิ่นอยู่มากพอสมควร สามารถใช้ภูมิปัญญาเป็นอาชีพเสริมได้ เช่น การรำมโนราห์ ยาแผนโบราณ นวดแผนโบราณ การรำกลองยาว เป็นหมอดำยา การทำจักสาน งานไม้ งานถักฝมือ เย็บปักถักร้อย ช่างเสริมสวย ช่างตัดผมชาย เลื่อยหยวกทำเชือกมัด ทำเครื่องถม และช่างก่อสร้าง จึงทำให้ประชาชนมีอาชีพเสริมและมีรายได้ตามสมควร

พฤติกรรมด้านจิตอาสา มีการช่วยกันปลูกพืชผักกินได้ในที่สาธารณะ ช่วยกันพัฒนาสองข้างถนน ทำความสะอาด ปลูกต้นไม้ ช่วยกันเก็บขยะในชุมชน ร่วมกิจกรรมพัฒนาทุกครั้งในชุมชน ทุกคนในชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

พฤติกรรมด้านอาชีวอนามัย ชุมชนบ้านบางเนินน ได้มีการเรียนรู้การป้องกันควบคุมอันตราย/ความเสี่ยงต่างๆจากการประกอบอาชีพ ไม่มีการใช้สารเคมีในการเกษตร มีขับเคลื่อนการใช้ชีวิภาพอย่างเข้มข้น

การฝึกอบรมด้านสุขภาพ 4 มิติ (กาย จิต ปัญญา สังคม)

ด้านทางกาย การออกกำลังกายเป็นประจำ สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ การเล่นกีฬา การลด ละ เลิกบุหรี่หรือการตรวจคัดกรองสุขภาพ

ด้านทางจิตใจ การอยู่ร่วมกันของสมาชิก ลูกหลาน ในครอบครัว การประกอบอาชีพ การเกษตร มีรายได้ลูกหลานไม่เกเร การแสดงการรำประกอบเพลง การปลูกต้นไม้

ด้านทางปัญญา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องสุขภาพ การทำเครื่องจักสาน (ของใช้ ของเล่น ของโชว์)

ด้านทางสังคม มีการเข้ากิจกรรมต่างๆในหมู่บ้านบางเนินน การร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชนไม่มีการลักขโมย โจรกรรม การร่วมกันสร้างศาลาเอนกประสงค์

จากผลการอบรมด้านความรู้ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และลดโรคภัยต่างๆ จิตใจแจ่มใสสร้างสมาธิ ดับความเครียด เสริมความรู้ สะสมปัญญา เรียนรู้เท่าทันกันและอยู่ร่วมกันในชุมชน สังคมอย่างสงบและมีความสุข การวัดความรู้ก่อนอบรม กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจบ้าง การวัดความรู้หลังการอบรม กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจดีมากขึ้นและมีการพัฒนาการรับประทานอาหาร การดูแลตนเองการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนในชุมชน ซึ่งต้องสนับสนุนและเน้นการสร้างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

และการสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องอยู่บนพื้นฐานวิถีชีวิตอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งในอนาคตเป็นจะใหญ่ที่มีคุณภาพช่วยพัฒนาชุมชน พัฒนาสังคม และพัฒนาประเทศชาติต่อไป

1. อภิปรายผลปัญหาการประกอบอาชีพของชุมชนบ้านบางเนียน ปัญหาในการประกอบอาชีพพื้นที่ทำการเกษตร บางพื้นที่เป็นดินเหนียวแต่บางแห่งเสื่อมสภาพ การปลูกพืช ผัก สวนส้ม โอ ยังมีสารพิษตกค้าง เนื่องด้วยเกษตรกรขาดความรู้ความเข้าใจในการใช้สารเคมี เกษตรกรมีทุนไม่เพียงพอในการบริหารจัดการด้านอาชีพให้ต่อเนื่องเกษตรกรบางคนในชุมชนบ้านบางเนียนใช้ปุ๋ยเคมีราคาแพงมาใช้ควรเปลี่ยนเป็นปุ๋ยอินทรีย์ซึ่งจะประหยัดค่าใช้จ่ายลงได้มากและมีผลดีต่อสุขภาพ

2. อภิปรายผลปัญหาแหล่งน้ำในการเกษตรขาดแคลนการชลประทานไม่มีคลองส่งน้ำ ศักยภาพของชุมชนบ้านบางเนียน มีประเพณี มีวัฒนธรรม มีคุณธรรม มีจริยธรรม มีวิถีชีวิตอย่างยั่งยืน และภูมิปัญญาด้านสุขภาพและการบริการด้านสุขภาพในชุมชน หมู่บ้านบางเนียนได้งบประมาณจาก การสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นหมู่บ้านพึ่งพาตนเองแบบพอเพียง ทางด้านการจัดการสุขภาพของชุมชนบ้านบางเนียน และยังขยายเครือข่ายร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปยังหมู่บ้านใกล้เคียง เป็นชุมชนเข้มแข็งและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านบางเนียนได้รับรางวัลดีเด่นของอำเภอปากพนัง ผู้คนแข็งแรงเครือข่ายขับเคลื่อนร่วมแรงแบ่งงานชัดเจนดำเนินกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกำลังใจจากแพทย์เป็นที่เลื่องที่ดี เป็นผู้ติดตามประสานอย่างใกล้ชิดและผู้ดำเนินงานที่ดีในชุมชนบ้านบางเนียนมีที่ดินเป็นของตนเองตั้งแต่สมัยปู่ทวด ปัจจุบันชุมชนบ้านบางเนียนมีประชากรเพิ่มหนาแน่นขึ้น

อภิปรายผลวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชน : ศึกษากรณีชุมชนบ้านบางเนียน หมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

อาชีพ อาชีพหลักของกลุ่มเป้าหมาย ทำสวนส้มโอ สวนกล้วยน้ำว้า สวนพริกทอง สวนผักชนิดต่าง ๆ เมื่อถึงหน้าแล้งจะปลูก แตงกวา พริกขี้หนู และปลูกพืช ผักกาดเขียวทางตุ้ง สวนผักเขียวชุมชนบ้านบางเนียนจะนำผลผลิตของตนเอง ไปขายเองที่ตลาดพืชผลในอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยไม่ผ่านพ่อค้าคนกลางให้เขากินกำไรอีกครั้ง อาชีพรองคือรับจ้างทั่วไป และเผาถ่าน เช่น กะลามะพร้าว กิ่งไม้ กิ่งส้มโอ

ข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย จะอยู่บ้านของตนเอง มีวัยเยาวชนบางคนที่อาศัยอยู่กับปู่ย่าตายายเพราะพ่อแม่ของวัยเยาวชนบางคนหย่าร้างกันบางคนพ่อแม่ไปทำงานที่กรุงเทพฯกลุ่มเป้าหมาย หลังจากเลิกเรียนก็ไปทำกิจกรรมร่วมกันที่ศาลาเอนกประสงค์หมู่บ้านบางเนียน มีเดินแอโรบิก การรำไม้

พลอง การร่ำมนโนราห์ เล่นกีฬาพื้นบ้าน ฝึกสานกำนั่มมะพร้าว รำไทย ฝึกทำดอกไม้จากใบเตยหอม วิชเยาชนจะมีความสนใจมากเพราะไม่เคยเห็นมาก่อน

จากผลการการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน – วิ่ง การรำไม้พลอง การเดินแอโรบิก การปั่นจักรยานตั้งแต่เดือน เมษายนถึงเดือน กันยายน พบว่าประชากรกลุ่มตัวอย่าง มีผลการประเมินดังนี้

1. น้ำหนักตัว จากการประเมินด้วยการชั่งน้ำหนักตัวทุก 2 เดือน ผลปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคน มีน้ำหนักตัวลดลง 1 – 2 กิโลกรัม
2. ด้านส่วนสูง ความสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะกลุ่มตัวอย่างอยู่ในวัยผู้ใหญ่ ความสูงจึงไม่เพิ่มขึ้น
3. รอบเอว ผลการวัดรอบเอวในรอบ 2 เดือนครั้งผลปรากฏว่า ทุกคนมีรอบเอวลดลงตั้งแต่ 1 – 2 นิ้ว
4. น้ำตาลในเลือด ทุกคนมีน้ำตาลในเลือดลดลง ในกลุ่มตัวอย่างบางราย เช่น นางละม้าย หนูจ้อย มีน้ำตาลในเลือด 220 ลดลงเหลือ 120 เกือบจะปกติ และนายถนอม สีเต็ง น้ำตาลในเลือดสูงจาก 330 ลดลงเหลือ 180
5. ความดันโลหิต ทุกคนมีความดันโลหิตตามเกณฑ์

3. การอภิปรายผล

จากการศึกษาบริบทชุมชนบ้านบางเนียนพบว่า บ้านบางเนียนมีจุดเด่นอยู่หลายประการ เช่น มีภูมิปัญญาพื้นบ้านหลากหลาย มีภูมิความรู้ด้านสมุนไพร ศิลปวัฒนธรรม แบบพื้นบ้านมโนราห์ กลองยาว เพลงกล่อมเด็ก นวมแผนโบราณ และอื่นๆ นอกจากนี้ยังเป็นหมู่บ้านส่งเสริมการกีฬา เป็นหมู่บ้านตัวอย่างด้านส่งเสริมสุขภาพ รางวัลอาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่นของอำเภอปากพนังเป็นต้น อย่างไรก็ตามบ้านบางเนียนก็ยังมีปัญหาที่ต้องแก้ไขอีกหลายด้านซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับที่ดินการเกษตร ที่ดินบ้านบางเนียนเป็นดินเหนียวแต่บางแห่งดเสื่อมสภาพ ขาดแคลนน้ำจืดและมีดินไมยราพยักษ์ระบาดในพื้นที่ ไมยราพยักษ์เป็นวัชพืชที่ปราบยาก ถ้าปล่อยให้ระบาดมากจะเป็นอันตรายต่อพื้นที่เกษตร จึงต้องมีมาตรการในการปราบตั้งแต่ต้น
2. บริเวณบ้านบางเนียน มีลำน้ำเพียงสายเดียวคือ คลองบางจาก แต่เดิมคลองบางจากเป็นคลองน้ำจืดแต่จากการเปลี่ยนแปลงของภูมิประเทศ คุณภาพน้ำในคลองบางจากมีการเปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นน้ำที่ปนเปื้อนมลพิษและมีน้ำเค็มรุกขึ้นมาจึงควรรหาวิธีการป้องกันการรุกคืบของน้ำเค็มและพิจารณาระบบชลประทานใหม่ เพื่อให้ น้ำจืดสามารถหล่อเลี้ยงการเกษตรได้

3. การใช้สารเคมีเกษตร เกษตรกรบางส่วนยังไม่มีความรู้เพียงพอในการเกษตรอินทรีย์ ยังใช้สารเคมีอยู่บ้างและยังมีการซื้อปุ๋ยเคมีราคาแพงๆ มาใช้ในการปลูกพืชไร่ เช่น ถั่วฝักยาว ผักกาด แดงกวา จึงขอจรรยาบรรณความรู้และแก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้

4. เกษตรกรมีทุนน้อย ไม่สามารถทำการเกษตรขนาดใหญ่ที่ลงทุนมากๆ ได้ เช่นการขุดร่องทำแปลงเกษตรขนาดใหญ่ จึงควรส่งเสริมการทำเกษตรทฤษฎีใหม่เน้นการจัดทำแหล่งเก็บกักน้ำร้อยละ 30 ของพื้นที่ การปลูกพืชหลัก พืชผสมผสาน ร้อยละ 30 ของพื้นที่ ทำนาปลูกข้าวร้อยละ 30 ของพื้นที่และอีกร้อยละ 10 เป็นที่อยู่อาศัย คอกเลี้ยงสัตว์และพืชสวนชนิดต่างๆ จะทำให้สามารถพึ่งตนเองได้ มีข้าว มีพืชผัก มีปลา มีสัตว์เลี้ยงที่เป็นอาหาร มีความอุดมสมบูรณ์และมีเหลือขายเป็นรายได้ ซึ่งมีผู้ทำสำเร็จมาแล้วเป็นจำนวนมากไม่น้อย

5. สืบเนื่องจากการที่บ้านบางเนิน มีภูมิปัญญาอยู่หลายด้านจึงควรส่งเสริมอาชีพที่ใช้ภูมิปัญญาเหล่านั้น เช่น

5.1 การทำทรงนกด้วยไม้ป้อทะเล เนื่องจากบ้านบางเนินตั้งอยู่ใกล้ป่าชายเลน มีแหล่งไม้ป้อทะเลอยู่ไม่ไกลไม้ป้อทะเลมีคุณสมบัติเป็นไม้เนื้ออ่อน ดัดง่าย ทนทาน ชักเงาได้สวยงาม จึงเหมาะในการทำทรงนกใช้สำหรับขัง นกกรงหัวจุก หรือนกปรอท ซึ่งเป็นที่นิยมกันทั่วประเทศ และผู้เลี้ยงก็นิยมที่จะมีทรงนกที่สวยงามไว้ประกวดประชันกันด้วย จึงควรส่งเสริมการใช้ไม้ป้อทะเล มาทำหัตถภาพประเภทนี้และควรส่งเสริมให้มีการปลูกไม้ป้อทะเลในเขตที่ว่างเปล่าเพื่อให้ได้ใช้สอยดังกล่าวด้วย

5.2 สืบเนื่องจากการที่บ้านบางเนิน มีการปลูกกล้วยน้ำว้าอยู่มาก จึงควรส่งเสริมการตลาดกล้วยน้ำว้า ทำกล้วยแปรรูปขยายการตลาด นอกจากนั้นควรทดลองปลูกกล้วยชนิดอื่น เช่น กล้วยหอมทอง กล้วยเล็บมือนาง กล้วยไข่ อาจมีการศึกษาการปลูกกล้วยเหล่านี้จากแหล่งต้นแบบ ด้วยการไปศึกษาดูงานการปลูกกล้วยไข่ที่กำแพงเพชร การปลูกกล้วยหอมทองบริเวณปากช่องและการปลูกกล้วยเล็บมือนางที่หลังสวน ชุมพร เป็นต้น อาจทำให้ลุ่มน้ำปากพนังเป็นแหล่งกล้วยพันธุ์ดีของประเทศไทยได้ นอกจากนั้นควรส่งเสริมการปลูกส้มโอพันธุ์ทับทิมสยามซึ่งมีราคาสูง ฝรั่งเป็นสีทอง แก้วมังกร หรือพืชสวนอื่นๆที่มีราคาดี

5.3 ส่งเสริมการแปรรูป พืช ผัก เช่นการทำพริกจี๋หนูแห้ง ทำเครื่องแกงสำเร็จซึ่งเป็นที่นิยมของผู้ปรุงอาหารมาก การทำเครื่องแกงรูปด้วยใช้พืชหลายชนิด เช่น พริก หอม กระเทียม ตะไคร้ ขิง ข่า ขมิ้น ถ้ามีกลุ่มทำเครื่องแกงสำเร็จรูป จะมีการปลูกพืชเหล่านี้เพิ่มขึ้น จึงควรนำเอาหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในรูปของทฤษฎีใหม่ครัวเรือนต่างๆ จะต้องช่วยกันปลูกและนำมาส่งกลุ่มผู้ทำเครื่องแกงก็จะเป็นการกระจายรายได้แก่ชุมชนมากขึ้น

5.4 จากความเหมาะสมของพื้นที่บ้านบางเนียน ควรมีการส่งเสริมการเลี้ยงปลาน้ำจืด ชนิดต่างๆ เช่น ปลาดุกพื้นบ้าน ปลานิล ทั้งปลาดุกและปลานิลเป็นที่ต้องการของตลาด ในขณะที่ปลาทะเลมีราคาแพงขึ้นมา ปลาดุกพื้นบ้านและปลานิลยังพอมีราคาปานกลาง สามารถซื้อกันได้ไม่แพงนัก

4. การเปรียบเทียบกับงานวิจัยของผู้อื่น

จากการวิจัยการสร้างเสริมสุขภาพ คือการออกกำลังกายของประชาชนศึกษากรณีชุมชนบ้านบางเนียน จากการประเมิน โดย การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดน้ำตาลในเลือด และวัดความดันโลหิต พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ รอบเอวลดลง น้ำหนักลดลง น้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตไม่เกินเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งสรุปว่าโครงการวิจัยครั้งนี้ได้รับผลสำเร็จเป็นที่น่าพอใจ เมื่อเปรียบเทียบกับผลงานวิจัย

ชาคริต เทพรัตน์ (2540) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท พบว่า ร้อยละ 50 ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเกิน 30 นาที และออกกำลังกายเฉลี่ยเพียง 1 ครั้ง และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน งานวิจัยของ ชาคริต เทพรัตน์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนเท่านั้น ไม่ได้มุ่งหวังให้เกิดผลต่อสุขภาพโดยตรง และไม่มีการประเมินผลจากการออกกำลังกายแต่อย่างใด เช่น การวิจัยของ ประดิษฐ์ นาทวีชัย (2540) ได้ศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูยังอยู่ในระดับต่ำคือ มีจำนวนวันที่ครูในการออกกำลังกายเพียง 1-2 วัน ต่อ สัปดาห์ และการออกกำลังกายครั้งละประมาณ 5-15 นาที ต่อ ครั้ง ความหนักในการออกกำลังกายเพียงรู้สึกเหงื่อออกเล็กน้อย เป็นกิจกรรมเบา ๆ เช่น การเดิน วิ่งเบา ๆ และกายบริหาร ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายของครูดังกล่าวเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีโปรแกรมการออกกำลังกายที่ชัดเจน มีการฝึกอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพและมีการประเมินผลทุกๆระยะ 2 เดือน จึงเป็น โครงการวิจัยที่เหมาะสมและได้ผลดีต่อกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการตามผลการประเมินที่ยกมา

ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

จากผลการอบรมด้านความรู้ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และลดโรคภัยต่างๆ จิตใจแจ่มใสสร้างสมานธิ ดับความเครียด เสริมความรู้ สะสมปัญญา เรียนรู้เท่ากันและอยู่ร่วมกันในชุมชน สังคมอย่างสงบและมีความสุข การวัดความรู้ก่อนอบรม กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจบ้าง การวัดความรู้หลังการอบรม กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจดีมากขึ้นและมีการพัฒนาการรับประทานอาหาร การดูแลตนเองการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนในชุมชน ซึ่งต้องสนับสนุนและเน้นการสร้างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย และการสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องอยู่บนพื้นฐานวิถีชีวิตอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งในอนาคตจะเป็นผู้ที่มีคุณภาพช่วยพัฒนาชุมชนพัฒนาสังคมและพัฒนาประเทศชาติต่อไป

5. ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะด้านการบริหาร

ควรส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเข้ามามีบทบาทในการจัดสถานที่ จัดลานกีฬา เส้นทางเดิน – วิ่ง หรือเส้นทางจักรยานในหมู่บ้าน / ชุมชนที่ปลอดภัยจากภัยอันตรายอื่น ๆ รวมทั้งอุปกรณ์การออกกำลังกายที่จำเป็น

5.2 ข้อเสนอแนะทางวิชาการ

การที่กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพ โดยมี อสม.ปฏิบัติหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนทุกตำบลนั้น เป็นนโยบายที่ดีจึงควรปฏิบัติตามนโยบายนี้ให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น โดยการสนับสนุน อสม.ทั่วไปในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำงานและด้านสวัสดิการเพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้บุคลากรด้านนี้

5.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชนศึกษากลุ่มชุมชนบ้านบางเนียน ทำให้ค้นพบว่าจากการฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังทำให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น จึงควรส่งเสริมให้มีการวิจัยด้านการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนให้กว้างขวางขึ้น เช่น การวิจัยด้านอาหารและโภชนาการ



บรรณานุกรม

- ภาษาไทยกระทรวงสาธารณสุข. การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2540.
- แนวทางการปฏิบัติงานเมืองไทยสุขภาพดี(Healthy Thailand), ราชบุรี: ธรรมรักษ์การพิมพ์
,2547.
- แผนพัฒนาสุขภาพฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549). นนทบุรี : กองสาธารณสุขภูมิภาค,2545.
- กรมการแพทย์. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรค
ผู้สูงอายุ.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2545.
- กรมสุขภาพจิต. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ:
ศรีเมืองการพิมพ์, 2543.
- กรมอนามัย. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก,2535.
- กองสุขศึกษากรม. สนับสนุนบริการสุขภาพ. รายงานผลการเฝ้าระวังพฤติกรรม
การออกกำลังกาย.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ,2546.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. กองสถิติสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข พ.ศ.
2547.กรุงเทพมหานคร: สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข , 2547.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย.การออกกำลังกายแบบแอโรบิก.กรุงเทพมหานคร : นิวไทยมิตรการพิมพ์
,2540.
- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.พิมพ์ครั้งที่9. กรุงเทพมหานคร: นิวไทยมิตรการพิมพ์,2540.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาด้านการสาธารณสุข. แผนพัฒนาสาธารณสุขใน
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. (2544 - 2549).กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การ
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2545.
- จรรยาพร ธรณินทร์.ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ.กรุงเทพมหานคร: บริษัท เลิฟแอนด์ลิฟเพรส
,2534.
- เจริญ กระบวนรัตน์. ร่างกายกับผลที่ได้จากการออกกำลังกาย.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ชิดพงษ์ ไชยวสุ และคณะ.แอโรบิคด้านซ์ ายบริหารเพื่อสุขภาพ.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
อักษรไทย,2528.

- ดำรง กิจกุล.คู่มือการออกกำลังกาย.กรุงเทพมหานคร:เอช.เอนสแตซันนารีและการพิมพ์,2527.
- คู่มือออกกำลังกายกรุงเทพ.กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2531.
- ดำรง กิจมัน.การออกกำลังกาย.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์,2527.
- นิคม มูลเมือง.การส่งเสริม: แนวคิดก้าวหน้าของผู้ประกอบวิชาชีพทางสุขภาพ.ชลบุรี: สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2541.
- ประภาพร สุวรรณ. "พฤติกรรมสุขภาพ". ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่1-7,172-182.กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป. สัมพันธ์พาณิชย์, 2527.
- ประภาพร สุวรรณ และสวิง สุวรรณ. ทศนคติ การวัด การเปลี่ยนแปลงอนามัย.กรุงเทพมหานคร: พะพีณา,2536.
- ประเวศ วะสี และคณะ. องค์กรร่วมแห่งสุขภาพ ทศนะใหม่เพื่อคุณภาพแห่งชาติ และการบำบัดรักษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิ โมลศิริทอง,2536.
- ปรีดา แต่อารักษ์ และคณะ.ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนากระบวนการสุขภาพระดับต้นของไทยในการปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ และใน (ร่าง) พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ.นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข,2543.
- พินิจ กุลละวณิชย์."การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ"ใน คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, 11-13. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย,บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: โรง พิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก,2540.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. เอกสารประกอบการสอนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์งานสาธารณสุขหน่วยที่1-8.กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช,2544.
- ราชบัณฑิตสถาน. คณะกรรมการชำระพจนานุกรม. พจนานุกรมลับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ.2525. พิมพ์ครั้งที่ 132.กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรเจริญทัศน์ จำกัด,2538.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ.หลักและวิธีการสอน วิชาพลศึกษา.กรุงเทพมหานคร:ไทยวัฒนาพานิช,2533.
- วิพุธ พูลเจริญ และคณะ.สู่การปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.กรุงเทพมหานคร:บริษัทดีไซร์จำกัด ,2543.
- วิรุฬ เหลลาภัทรเกษม.กีฬาเวชศาสตร์.กรุงเทพมหานคร: พีบี. ฟอเรน บุคส์ เซนเตอร์,2537.
- วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร.ทุกข์ สมุทัย ในระบบสาธารณสุขและหลักประกันสุขภาพของคนไทย.พิมพ์ครั้งที่2.กรุงเทพมหานคร:บริษัท ดีไซร์ จำกัด, 2543.
- วิศาล คันธารัตนกุล. การออกกำลังกายในวัยทำงาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกรมอนามัย,2547.
- วุฒิวงษ์ ปรมัตถาวร.วิทยาศาสตร์การกีฬา.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช,2532.

สมเจตน์ ไวยสการณ. หลักการวิจัย. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2544.

สมบัติ กายจนกิจ และสมหวัง จันทุไทย. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ภายใต้โครงการสืบสวนวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาวิชาการ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2541. สำนักงานหลักประกันสุขภาพ. คู่มือหลักประกันสุขภาพสำหรับประชาชน. นนทบุรี: สำนักงานหลักประกันสุขภาพ, 2547.

สำนักนายกรัฐมนตรี. การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจ เอ็น ที, 2533.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545.

เสก อักษรนุเคราะห์. การออกกำลังกายเพื่อชะลอความแก่. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป.

อภิชัย คงเสรีพงศ์. กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.

อุดมศักดิ์ ศรีแสงนาม. วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน, 2538.

ภาษาต่างประเทศ

American College of Sport Medicine. guideline for Exercisetesting and prescription. Baltimore : William and wikins, 1995.

American College of Sport Medicine. Exercise and Phisical activity for older adults. Medicine and Science in Sport and Exercise, 1998.

Green et al. Health Promotion : An Educational and Ecological Approach. (3ed). California: Mayfield, 1999.



ภาคผนวก ก.

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของประชาชน : ศึกษากรณีชุมชน
บ้านบางเนียน ตำบลคลองน้อยอำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช



ภาพที่ 1 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองของประชาชนบ้านบางเนียน 30 คน



ภาพที่ 2 การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างขยายผลสู่โรงเรียนบ้านบางเนียน



ภาพที่ 3 กลุ่มมาจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแสงวิมานกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้านบางเนินมาให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้กับ
ผู้สูงอายุ ผู้ปกครองนักเรียน คณะครู และนักเรียน



ภาพที่ 4 กลุ่มตัวอย่างมาตรวจสุขภาพในชุมชนบ้านบางเนินทุกเดือนละ 1 ครั้ง

โครงการสร้างเสริมสุขภาพดี

กลุ่มตัวอย่าง เป็นวิทยากรให้ความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพร่างกาย



ภาพที่ 5 กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านบางเนินตรวจหาสารตกค้างในร่างกายให้กับนักเรียนทุกคน



ภาพที่ 6 กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านบางเนินรายงานผลการตรวจเป็นรายบุคคลและแนะนำการปฏิบัติตนการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียนที่มีปัญหา



ภาพที่ 7 กลุ่มตัวอย่างมาขยายผลส่งเสริมสุขภาพด้วยออกกำลังกายในโรงเรียนบ้านบางเนียน
ทุก ๆ วันตอนเช้าก่อนเข้าเรียน



ภาพที่ 8 กลุ่มตัวอย่างมาช่วยฝึกการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองขยายผลสู่ชุมชนใกล้เคียง



ภาพที่ 9 กลุ่มตัวอย่างเชิษฐวาน คณะครู นักเรียนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านบาง
เนียนร่วมกัน ตีกลองยาวเพื่อเดินรณรงค์ให้คนในชุมชนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



ภาพที่ 10 กลุ่มตัวอย่าง เชิษฐวาน คุณหมอไกรวุฒิ คณะครู นักเรียน ผู้ปกครองร่วม
กิจกรรมทุกคนร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	นางสาวกาญจนา ศรีสังข์แก้ว
วันเดือนปีเกิด	4 มีนาคม 2511
ที่อยู่	49/2 หมู่ที่ 10 ถนนแสงวิมาน ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช
เบอร์โทรศัพท์	089-2912907
อีเมล	-
สถานที่ทำงาน	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านบางเนียน หมู่ที่ 10 ตำบลคลองน้อย อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช
ประวัติการศึกษา	
2517	ประถมศึกษา โรงเรียนวัดท่าแพ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
2523	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
2532	ประกาศนียบัตรนฤศิลป์ชั้นสูง (ป.กศ.สูง) วิทยาลัยนฤศิลป์พัทลุง จังหวัดพัทลุง
2536	ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.นฤศิลป์ไทยและการละคร) วิทยาลัยครูจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร
2553	ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ การศึกษาปฐมวัย) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร
2554	ศึกษาต่อปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ศรป.นครศรีธรรมราช สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

