

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรามากขึ้น มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ มากมายที่ถูกนำมาใช้ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ขาดโอกาสในการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่าการขาดการออกกำลังกายนั้นเป็นปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุข 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)และปอดอักเสบและโรคอื่น ๆ ของปอด อัตราตาย (26.3 ต่อแสนประชากร) ซึ่ง 3 ใน 5 โรคดังกล่าว ประกอบด้วย โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในสมองและโรคหัวใจเป็นโรคที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเกิดจากการดำเนินวิถีชีวิตที่ไม่ถูกต้องหรือมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการขาดการออกกำลังกาย บริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ผลของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมดังกล่าวส่งผลต่อสถานะสุขภาพได้อย่างชัดเจน

การที่จะมีสุขภาพดีไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้และเป็นการเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายจึงจำเป็นที่ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ไม่น้อยกว่า 30 นาทีขึ้นไป (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข, 2546) และ จากการศึกษาของ Smiley และ Gould ถึงความต้องการการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ ดังนี้ (ปริชา กลิ่นรัตน์, 2536)

- อายุ 18 – 30 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
- อายุ 31 – 50 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายที่หนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
- อายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

แต่คนในสมัยปัจจุบัน ไม่ได้ออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายดังที่กล่าวไว้

กลับใช้แรงงานในการออกกำลังกายน้อยกว่าความต้องการโดยปกติ จนทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่ผิดปกติ เกิดโรคได้ง่าย นอกจากนี้การดำเนินชีวิต มีความซับซ้อนมากขึ้น ตลอดจนปัญหาเศรษฐกิจที่รัดตัว ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะสนใจต่อการออกกำลังกายที่ใช้เวลานาน ๆ ได้ ประกอบกับการนำเอาเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้กันอย่างฟุ่มเฟือย เกิดมลภาวะทางสิ่งแวดล้อม ทำให้คนมีโอกาสน้อยที่จะรับเอาเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าไปมีมากขึ้นตามลำดับด้วย ความเจริญของประเทศยังมีมากเท่าใดโรคแปลก ๆ ใหม่ ๆ ก็มักจะเกิดตามมา

โดยในปี พ.ศ. 2545 รัฐบาลได้ประกาศให้เป็นปีแห่งการเริ่มต้นรณรงค์สร้างสุขภาพชาวไทย ภายใต้ยุทธศาสตร์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” เพื่อให้ประชาชนและหน่วยงานต่างๆ มีส่วนร่วมในการสนับสนุนให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ และมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยสร้างปัจจัยเอื้อและแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

ดังนั้น การออกกำลังกาย จึงเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่สำคัญและมีประโยชน์มากต่อสุขภาพและความผาสุกในชีวิตของบุคคลทุกเพศทุกวัย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยส่งเสริมสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการเกิดโรค (Deuster, 1996 และคณะ) แม้ว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์มากมาย แต่คนจำนวนมากยังขาดพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งจากการสำรวจสตรีทุกเชื้อชาติในสหรัฐอเมริกา พบว่า 1 ใน 3 ของสตรีที่มีอายุระหว่าง 18-46 ปี และที่มีอายุมากกว่านี้ เกือบจะไม่มีการออกกำลังกายเลย (National Health Interview Survey [NHIS], 1991 cited in Wiest and Lyle, 1997)

บ้านช่างเคียน ตำบลช่างเคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นอีกแห่งหนึ่งที่ประสบกับปัญหาการขาดการออกกำลังกายของประชาชน ถึงแม้ว่าจะมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น กิจกรรมแอโรบิคในลานกิจกรรม การเล่นกีฬาในลานกิจกรรมต่างๆ หรือสนามหญ้าเทียมของบริษัทเอกชน และเนื่องจากสภาพเป็นสังคมที่หลากหลาย ประชากรที่อยู่อาศัยจะมีทั้งกลุ่มชาวบ้านดั้งเดิม กลุ่มชาวบ้านที่มาอาศัยอยู่ใหม่ กลุ่มนักศึกษา นักเรียน ที่มาอาศัยอยู่หอพัก คอนโดมิเนียมเป็นการชั่วคราว ในระหว่างที่กำลังศึกษา ซึ่งประชากรเหล่านี้ได้ย้ายมาจากสถานที่ต่าง ๆ กัน และหลากหลายอาชีพ จึงส่งผลต่อการใช้ชีวิตของประชาชน และพฤติกรรมออกกำลังกาย

ซึ่งจากปัญหาดังกล่าว การขาดการออกกำลังกายของประชาชน ที่เป็นไปอย่างไม่สม่ำเสมอ ต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ประชาชนบ้านช่างเคียน ตำบลช่างเคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยศึกษาทั้งปัจจัยภายใน

และภายนอก เพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ และเกิดความต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนบ้านช่างเคียน ตำบลช่างเคือก อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตของการศึกษา

กลุ่มประชากร

กลุ่มตัวอย่างประชาชนที่อาศัยอยู่ในบ้านช่างเคียน หมู่ที่ 1 ตำบลช่างเคือก อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 350 คน จากจำนวนประชากร 4,216 คน (ใช้วิธีการสุ่มของ ตัวอย่างของเครซี่ และมอร์แกน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%) อ้างอิงข้อมูลจาก (www.changpuak.org)

ขอบเขตด้านเนื้อหา

คือ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายโดยทำการศึกษา 3 ปัจจัยดังนี้ คือ ปัจจัยนำ คือการรับรู้ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้ออำนวย คือ สถานที่ อุปกรณ์ ความสะดวกต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ปัจจัยสนับสนุนทางด้านสังคม เช่น เพื่อน ครอบครัว ชุมชน เป็นต้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนด ความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้การออกกำลังกายในรูปใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ โดยผลของการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น มีสุขภาพดี

ปัจจัยนำ หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงงูใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ คือปัจจัยด้านการรับรู้ในเรื่องของการออกกำลังกาย ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ปัจจัยเอื้อ หมายถึง เป็นทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลรวมทั้งความสามารถในการเข้าถึงบริการ คือ สถานที่ อุปกรณ์ และความสะดวกต่อการเข้าร่วมการออกกำลังกาย

ปัจจัยสนับสนุน หมายถึง ปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมการออกกำลังกายได้รับการสนับสนุนเพียงใด คือ การสนับสนุนจากสังคม ครอบครัว ชุมชน และนโยบาย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- เพื่อทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนบ้านช่างเคียน ตำบลช่างเคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- ได้แนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อตอบสนองความต้องการของชุมชน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved