

A Guideline for Promoting Adequate Physical Activity in Communities, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

Banjoed Panngern¹, Paisan Pandan², and Nipon Sukhinang³

^{1,2,3}Independent scholar

(Received: May 1, 2025 ; Revised: August 5, 2025 ; Accepted: November 15, 2025)

Abstract: This participatory action research aimed to establish guidelines for promoting adequate physical activity in communities, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. This research used villages as the unit of data analysis and purposive sampling, selecting Ban Khung Rakham, Moo 7, Sam Ruean Subdistrict, Bang Pa-in District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. The instruments used for data collection were: 1) focus group discussion topics for planning, 2) focus group discussion topics for operating, 3) focus group discussion topics for observing the results, and 4) focus group discussion topics for reflecting the results.

The research results were found that: a model for promoting adequate physical activity in communities consists of 4 steps: 1) establish a working group, define outcomes, goals, objectives, data collection, and plan the implementation, 2) design physical activities, 3) implement the activities, and 4) evaluate and summarize the results of the operation. 70 percent of the population (across all three age groups) engage in sufficient physical activity in their daily lives, according to the defined outcomes of the operation. The activity design can be organized into groups of people who have engaged in sufficient physical activity, "Rabum hedtubtao: The dance of the liver mushroom" for the opening ceremony of the eco-cultural tourism exhibition "Hedtubtao ngam ti Sam Ruean: Beautiful liver mushrooms at Sam Ruean" of Bang Pa-in District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province.

Keyword: Physical Activity, Community

แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

บรรเจิด ปานเงิน¹ ไพศาล บันแดน² และนิพนธ์ สุชินัง³

^{1,2,3}นักวิชาการอิสระ

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์เพื่อกำหนดแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยใช้หมู่บ้านเป็นหน่วยสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล เจาะจงเลือกบ้านคุ้มระกำ หมู่ 7 ตำบลสามเรือน อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1) ประเด็นการสนทนากลุ่มสำหรับการวางแผน 2) ประเด็นการสนทนากลุ่มสำหรับการปฏิบัติการ 3) ประเด็นการสนทนากลุ่มสำหรับการสังเกตผล และ 4) ประเด็นการสนทนากลุ่มสำหรับการสะท้อนผลลัพธ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) สร้างคณะทำงาน การกำหนดผลลัพธ์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ ดำรวจข้อมูล และวางแผนการดำเนินงาน 2) ออกแบบกิจกรรมทางกาย 3) ปฏิบัติการตามกิจกรรม 4) ประเมินและสรุปผลการดำเนินงาน ประชาชน (ทั้งสามกลุ่มวัย) ร้อยละ 70 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน ตามผลลัพธ์ของการดำเนินงานที่กำหนดไว้ การออกแบบกิจกรรมสามารถจัดตั้งเป็นกลุ่มผู้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ “ระบำเห็ดดับเต่า” สำหรับในการแสดงเปิดนิทรรศการการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์วัฒนธรรม “เห็ดดับเต่างามที่สามเรือน” ของอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย, ชุมชน

บทนำ

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวันทุกรูปแบบ ให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อ โครงสร้างหรือกล้ามเนื้อลาย ซึ่งต้องใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้นจากขณะพัก อันได้แก่ กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน (Daily-routine Physical Activity) และกิจกรรมทางกายในยามว่าง (Leisure-time Physical Activity) ซึ่งกิจกรรมทางกายมี 3 ระดับ คือ (1) ระดับเบา (Light Intensity) เป็นการเคลื่อนไหวที่ออกแรงน้อยในกิจกรรมประจำวัน ยืน เดินระยะทางสั้นๆ (2) ระดับปานกลาง (Moderate Intensity) เป็นการทำกิจกรรมที่ทำให้เหนื่อยปานกลาง เดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือกิจกรรมอื่นที่ทำให้หัวใจเต้น 120-150 ครั้งต่อนาที และ (3) ระดับหนัก (Vigorous

Intensity) เป็นการทำกิจกรรมที่ทำให้เหนื่อยมากทำกิจกรรมซ้ำๆ ด้วยกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เล่นกีฬาหรือกิจกรรมอื่นที่ทำให้หัวใจเต้น 150 ครั้งต่อนาที กิจกรรมทางกายทั้ง 3 ระดับ จะสัมพันธ์กับระยะเวลา ความถี่ และประเภทของกิจกรรม ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน มีสมรรถนะทางกายที่ดี กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง กระชับ ข้อต่อส่วนต่างๆ ทำงานได้ดี สามารถลดอัตราความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและอัตราการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม จึงมีความจำเป็นต่อทุกคนและทุกช่วงวัย โดยควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ และเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 300 นาที ต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ (ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ, 2563; สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2560; สนธยา สีละมอด, 2557; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2566; Hoeger & Hoeger, 2011)

การมีกิจกรรมทางกายของคนไทยปี พ.ศ. 2566 พบว่าประชากรวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายเพียงพอสูงกว่าเด็กและเยาวชนมาก โดยวัยผู้ใหญ่ (18-59 ปี) อยู่ที่ร้อยละ 70.70 ผู้สูงอายุ ร้อยละ 68.90 แต่เด็กและเยาวชน (5-17 ปี) มีเพียงร้อยละ 21.40 เท่านั้น โดยเฉพาะประชากรกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้หญิง ผู้มีรายได้น้อย ยังมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอส่งผลกระทบต่อเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (อุดม อัสวตมางกูร และจิตติกร โทโพธิ์ไทย, 2566) จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีรายงานการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนที่เพียงพอ 71,058 คน จากประชากรทั้งหมด 817,499 คน และมีผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ได้แก่ โรคเบาหวาน 27,150 คน โรคความดันโลหิตสูง 117,044 คน ซึ่งกลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้เป็นโรคจากการที่มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา, 2567) อย่างไรก็ตามหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่ดำเนินการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชนในทุกกลุ่มวัย อันได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาล โรงเรียนทุกระดับ มีความพยายามส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในทุกกลุ่มวัย (วัยเด็ก วัยทำงาน วัยสูงอายุ) ให้มากที่สุด ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจึงได้วิจัยถึง การกำหนดแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สำหรับการดำเนินงานในประชาชนที่นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีและลดอัตราความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อกำหนดแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) โดยกำหนดขั้นตอนของการวิจัยประกอบด้วย การวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Action) การสังเกต (Observation) และการสะท้อนกลับ (Reflection) (Kemmis & Mc Taggart, 1988) มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้หมู่บ้านเป็นหน่วยในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย เจาะจงเลือกหมู่บ้านกึ่งระกำ หมู่ที่ 7 ตำบลสามเรือน อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จาก 1,454 หมู่บ้าน (209 ตำบล 16 อำเภอของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา) เป็นหมู่บ้านที่แกนนำมีความพร้อมในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน และผู้ใหญ่บ้านมีความพร้อมที่จะเป็นหัวหน้าคณะทำงาน ประชาชนเชื่อมั่นศรัทธาและให้ความร่วมมือดำเนินงานตามกระบวนการวิจัย

การดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้แบ่งการออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 วางแผนการดำเนินงาน โดยจัดตั้งคณะทำงาน กำหนดบทบาทหน้าที่ กำหนดการประชุม กำหนดวัตถุประสงค์การดำเนินงาน ออกแบบกิจกรรม สืบหาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายก่อนการดำเนินงาน และกำหนดแผนการดำเนินงาน

ระยะที่ 2 ดำเนินการตามแผน คณะทำงานจัดประชุมประชาคมหมู่บ้านคืนข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ พร้อมทั้งกำหนด เป้าหมาย ผลลัพธ์ และข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินงาน จัดอบรมประชาชนให้มีความรอบรู้สุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับการควบคุมและป้องกันโรค รมรงค์เชิญชวนประชาชนทุกกลุ่มวัยเข้าร่วมกิจกรรมตามที่ได้ร่วมกันออกแบบไว้ เตรียมความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ ตรวจสอบสภาพกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งจัดมหกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

ระยะที่ 3 ประเมินผล จัดเก็บข้อมูลระหว่างและหลังการดำเนินงาน วิเคราะห์ สรุปผลลัพธ์การดำเนินงาน จัดเวทีสรุปบทเรียนร่วมกันเพื่อนำเสนอผลลัพธ์ให้รับรู้ทั่วกัน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนดำเนินการวิจัยผู้วิจัยขออนุญาตดำเนินการจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ (องค์การบริหารส่วนตำบลสามเรือน โรงเรียนวัดสามเรือน วัดสามเรือน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสามเรือน)

แจ้งวัตถุประสงค์การวิจัยให้ทราบ ก่อนเก็บข้อมูลวิจัยได้ขอความยินยอมจากผู้ใหญ่บ้าน ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูล การวิจัยไว้เป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถถอนตัวจากการ วิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาโดยไม่มีข้อผูกมัดและผลกระทบใดๆ

2. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือวิจัยสร้างจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การวิจัยและรูปแบบการวิจัย ดังนี้

2.1 ประเด็นการสนทนากลุ่มการวางแผนการดำเนินงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ที่เพียงพอในชุมชน ด้านการก่อตั้งและกำหนดโครงสร้าง บทบาทหน้าที่คณะทำงาน ผลลัพธ์ แผนและ กิจกรรมการดำเนินงาน การสำรวจข้อมูล การประเมินและสรุปผลการดำเนินงาน

2.2 ประเด็นการสนทนากลุ่มการปฏิบัติการตามแผนและกิจกรรม ด้านการกำหนด วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินงาน การปฏิบัติการตามแผน การวิเคราะห์ กระบวนการ และการปรับปรุงกระบวนการและกิจกรรม

2.3 ประเด็นการสนทนากลุ่มการสังเกตผลที่เกิดจากการดำเนินงาน ด้านการติดตาม กระบวนการทำงาน ผลการดำเนินงาน และผลลัพธ์การดำเนินงาน

2.4 ประเด็นการสนทนากลุ่มการสะท้อนผลลัพธ์การดำเนินงาน

เครื่องมือวิจัยตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหาด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม กับจุดประสงค์การวิจัย (Index of Item Objective Congruence: IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ได้ค่าความตรง เชิงเนื้อหาตามค่า IOC ที่ 0.74, 0.80, 0.76 และ 0.76 ตามลำดับ นำข้อคำถามที่ผ่านการพิจารณาจาก ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ความคิดเห็นไว้มาปรับปรุงแล้วนำไปทดลองใช้กับหมู่บ้านที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับ พื้นที่วิจัย ปรับปรุงอีกครั้งหนึ่งตามข้อบกพร่องที่พบ จากนั้นนำไปใช้จริง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยแจ้งพื้นที่วิจัยผ่านทางผู้ใหญ่บ้านในการจัดประชุมทำความเข้าใจกระบวนการ ขั้นตอนของการวิจัย การเก็บข้อมูลในพื้นที่ของผู้วิจัย และทำความเข้าใจระหว่างการดำเนินงานและการประสานงานระหว่างการดำเนินงาน

3.2 เก็บข้อมูลการวิจัยในขั้นการวางแผนการดำเนินงาน การปฏิบัติการตามแผนและกิจกรรม ผลที่เกิดจากการปฏิบัติงาน และประเมินผลลัพธ์การดำเนินงาน ตามที่แจ้งไว้ล่วงหน้าแล้ว

3.3 รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ด้วย การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการนำข้อมูลที่ได้มาจัดระเบียบ ตรวจสอบข้อมูล ตีความ และสร้างบทสรุป ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ด้วยค่าร้อยละ (Percentage)

ผลการวิจัย

1. ผลการวางแผนการดำเนินงาน แกนนำการดำเนินงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน นำโดยผู้ใหญ่บ้านจัดประชุมผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนในหมู่บ้าน กำหนดวัตถุประสงค์การดำเนินงาน “เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวันของประชาชน” ที่ประชุมได้ร่วมกันคัดเลือกตัวแทนประชาชนในหมู่บ้านเป็นคณะทำงานได้ 10 คน จากตัวแทน 2 ช่วงวัยและ อปท. ผู้ใหญ่บ้าน 1 คน ตัวแทนผู้สูงอายุ 4 คนตัวแทนคนวัยทำงาน 4 คน และสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลสามเรือน 1 คน กำหนดหน้าที่สำรวจข้อมูลการออกกำลังกายของสามกลุ่มวัย ออกแบบกิจกรรม วางแผนการดำเนินงาน จากนั้นคณะทำงานได้จัดอบรมให้ความรู้แก่คณะทำงานเรื่องการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน ให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและพร้อมดำเนินงาน

คณะทำงานร่วมกันสำรวจข้อมูลเบื้องต้นก่อนการดำเนินงาน พบว่า หมู่บ้านคุ้มระกำ หมู่ที่ 7 ตำบลสามเรือน อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีประชากรกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด 270 คน (เพศชาย 136 คน เพศหญิง 134 คน) แบ่งเป็น เด็กเยาวชน (5-17 ปี) 75 คน วัยทำงาน (18-59 ปี) 142 คน และวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) 53 คน เด็กเยาวชนในชุมชนมีกิจกรรม ทางกายโดยการทำงานบ้าน ปั่นจักรยานไปโรงเรียน วิ่ง มีการออกกำลังกายที่เพียงพอ (420 นาที ต่อสัปดาห์ หรือ 60นาที/วัน) 11 คน ไม่เพียงพอ 64 คน ประชาชนวัยทำงานมีการออกกำลังกายเพียงพอ (มากกว่า150 นาทีต่อสัปดาห์) 31 คน ไม่เพียงพอ 111 คน ประชาชนวัยสูงอายุมีการออกกำลังกายเพียงพอ (มากกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์) 4 คน ไม่เพียงพอ 49 คน จากนั้นคณะทำงานประชุมกำหนดแผนงานร่วมกัน โดยมีแผนการดำเนินงาน 1) จัดประชาคมคืนข้อมูลให้แก่ประชาชน ในหมู่บ้าน ออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องของแต่ละกลุ่มวัย กำหนดวัน เวลา สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ เตรียมความพร้อมดำเนินกิจกรรมทางกายของแต่ละกลุ่มวัยตามที่ออกแบบไว้ และรณรงค์เชิญชวนประชาชนเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมตรวจสอบสุขภาพประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามกลุ่มวัย 2) จัดประชุมให้ความรู้ เรื่องการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอให้กับประชาชน 3) หลังการดำเนินกิจกรรม 6 เดือน จัดมหกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของหมู่บ้าน

2. ผลการดำเนินการตามแผน คณะทำงานดำเนินการตามแผนงานที่วางไว้ โดยคณะทำงานจัดประชาคมคืนข้อมูลให้แก่ประชาชนในหมู่บ้านและออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องของแต่ละกลุ่มวัยที่ศาลาประชาคมหมู่บ้าน มีผู้เข้าร่วม 77 คน คณะทำงานได้ชี้แจงและทำความเข้าใจการดำเนินงานร่วมกัน จากนั้นนำข้อมูลที่สรุปจากการสำรวจมาพูดคุยในวงประชาคมนำเสนอให้ประชาชนได้ทราบว่าในด้านกิจกรรมทางกายของประชาชนในหมู่บ้านมีการทำกิจกรรมทางกายที่เป็นการสร้างเสริมสุขภาพนั้นมีจำนวนผู้ทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในยังครอบคลุมกลุ่มเป้าหมาย บ้านคุ้มระกำจำเป็นต้องกระตุ้นให้ประชาชนทำกิจกรรมทางกายให้มากขึ้น จากนั้นที่ประชุมร่วมกันกำหนดผลลัพธ์การดำเนินงานว่า “ประชาชนร้อยละ 70 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน” และมีข้อตกลงร่วมกันว่า “จะจัดกิจกรรมออกกำลังกายและตรวจสุขภาพก่อนเริ่มกิจกรรมให้กับประชาชนในหมู่บ้านทุกคน” ที่ประชุมร่วมกันออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องของแต่ละกลุ่มวัย เป็นกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบเพลงด้วยระบำผ้าขาวม้าและการเดินระบำเห็ดดัดเต่า สัปดาห์ละ 3 วัน ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง โดยจัดกิจกรรมที่ลานศาลาประชาคมหมู่บ้าน ก่อนเริ่ม จัดกิจกรรมมีการอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนในหมู่บ้านเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เรื่องการทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน และมอบเอกสารความรู้ให้ด้วย จากนั้นรณรงค์เชิญชวนประชาชนและประชาสัมพันธ์เชิญชวนทางหอกระจายข่าวหมู่บ้านให้ประชาชนมาเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสามกลุ่มวัยทั้งเด็กเยาวชน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ พร้อมตรวจสุขภาพประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมในส่วนของผู้สูงอายุหากเดินทางมาร่วมกิจกรรมไม่ได้ให้ออกกำลังกายที่บ้านด้วยการเดินในบริเวณบ้าน ประมาณ 30 นาทีต่อวัน หลังจากดำเนินกิจกรรมมาได้ 6 เดือน คณะทำงานได้จัดมหกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของหมู่บ้าน มีกิจกรรมของ 3 กลุ่มวัยที่เป็นตัวแทนส่งเข้าร่วมแสดง ประกวดกิจกรรมทางกายในงานจัดงานจัดมหกรรม



3. ผลการสังเกตและประเมินผล การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่พอเพียงในชีวิตประจำวัน ชุมชนบ้านคุ้มระกำ หมู่ 7 ต.สามเรือน เกิดคณะทำงาน 10 คน จาก ผู้ใหญ่บ้าน 1 คน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลสามเรือน 1 คน ตัวแทนผู้สูงอายุ 4 คน ตัวแทนคนวัยทำงาน 4 คน คณะทำงานมีความรู้ความเข้าใจ

และสามารถออกแบบกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย มีการสำรวจข้อมูลการออกกำลังกายของสามกลุ่มวัย วางแผนการดำเนินงาน ออกแบบกิจกรรมในรูปแบบระบบบำนาญผ้าขาวม้าและระบำเห็ดตับเต่า ที่มีจังหวะสนุกสนาน ทำให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายตามแผนการดำเนินงาน ประกอบด้วย 1) จัดประชาคมคืนข้อมูล ออกแบบกิจกรรม และดำเนินกิจกรรมทางกายของแต่ละกลุ่มวัย รณรงค์และตรวจสุขภาพตามกลุ่มวัย 2) จัดประชุมให้ความรู้ เรื่องการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอให้กับประชาชน 3) หลังการดำเนินกิจกรรม 6 เดือน จัดมหกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เกิดข้อตกลงในการจัดกิจกรรมทางกายที่ตัดสินใจร่วมกันและสอดคล้องกับกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันของชุมชน คือ “จะจัดกิจกรรมออกกำลังกายและตรวจสุขภาพก่อนเริ่มกิจกรรมให้กับประชาชนในหมู่บ้านทุกคน” ผลการดำเนินงานพบว่า คณะทำงานได้ออกแบบกิจกรรมทางกายของหมู่บ้านเป็นระบำเห็ดตับเต่าและระบำผ้าขาวม้า มีเด็กเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมและมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (60 นาทีต่อวัน) จำนวน 69 คน (ร้อยละ 92.00) วัยทำงาน (150 นาทีต่อสัปดาห์) 78 คน (ร้อยละ 54.92) และวัยสูงอายุ (150 นาทีต่อสัปดาห์) 44 คน (ร้อยละ 83.02) รวมทั้งหมด 191 คน (ร้อยละ 70.74) และได้รับการตรวจสุขภาพ นอกจากเข้าร่วมกิจกรรมตามที่คณะทำงานกำหนดจัดขึ้นแล้ว กลุ่มเด็กเยาวชนยังมีกิจกรรมทางกายโดยการทำงานบ้าน ปั่นจักรยานไปโรงเรียน หรือการวิ่ง กลุ่มวัยทำงานเป็นการทำงานบ้าน เดิน วิ่ง หรือออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ที่บ้าน กลุ่มสูงอายุจะเดินในบริเวณบ้าน ปลูกผัก ทำสวนครัว ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องการทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน สามารถทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ มากกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ คณะทำงานมีส่วนร่วมในการติดตามหนุนเสริมเยี่ยมบ้านแนะนำความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงไม่ให้เกิดโรค และแนะนำการทำกิจกรรมทางกายที่บ้าน ติดตามเก็บรวบรวมข้อมูลการทำกิจกรรมทางกายของกลุ่มเป้าหมาย สรุบบทเรียนและปรับปรุงกระบวนการทำงาน

4. ผลสะท้อนจากการดำเนินงาน พบว่า การดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน บ้านคุ้มระกำ หมู่ 7 ตำบลสามเรือน อำเภอพระนครศรีอยุธยา สามารถดำเนินงานได้ตามผลลัพธ์ที่ได้ร่วมกันกำหนดไว้ “ประชาชนร้อยละ 70 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน” ตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน “เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวันของประชาชน” สามารถสรุปเป็น “แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ที่ประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินงาน คือ ขั้นตอนที่ 1 สร้างคณะทำงาน กำหนดโครงสร้างและบทบาทหน้าที่ การกำหนดผลลัพธ์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ สำรวจข้อมูลการออกกำลังกาย

ของสามกลุ่มวัย วางแผนการดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบกิจกรรมทางกาย ขั้นตอนที่ 3 ปฏิบัติการตามกิจกรรม ทำให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และวิถีชีวิตของคนในชุมชน ขั้นตอนที่ 4 ประเมินและสรุปผลการดำเนินงาน จากผลการดำเนินงานของหมู่บ้านคู่แข่งกำเนิดเป็นกลุ่มผู้ที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ “ระบำเห็ดดับเต่า” ที่สามารถรับงานแสดงแบบมีรายได้และมีสัญญาในการแสดงเปิดนิทรรศการการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์วัฒนธรรม “เห็ดดับเต่างามที่สามเรือน” ของอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาในปีนี้และปีถัดไป



อภิปรายผล

แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) สร้างคณะทำงาน การกำหนดผลลัพธ์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ สำรวจข้อมูล และวางแผนการดำเนินงาน 2) ออกแบบกิจกรรมทางกาย 3) ปฏิบัติการตามกิจกรรม 4) ประเมินและสรุปผลการดำเนินงาน ประชาชน (ทั้งสามกลุ่มวัย) ร้อยละ 70 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน ตามผลลัพธ์ของการดำเนินงานที่กำหนดไว้ อีกทั้งการออกแบบกิจกรรมสามารถจัดตั้งเป็นกลุ่มผู้ที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ “ระบำเห็ดดับเต่า” สำหรับในการแสดงเปิดนิทรรศการการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์วัฒนธรรม “เห็ดดับเต่างามที่สามเรือน” ของอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สอดคล้องกับการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสมรรถนะทางกายในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลท่าศาลา อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย (ณัฐธิดาภรณ์ เหง้ามูล และคณะ, 2564) ที่พบว่ารูปแบบประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน 2) กิจกรรมการส่งเสริมสมรรถนะทางกายในผู้สูงอายุ ความสำเร็จเกิดจากความเข้มแข็งของผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมีส่วนร่วม ประกอบกับการมีทุนทางสังคมที่ก่อให้เกิดการประสานงานที่ได้ผลดียิ่งขึ้น และสอดคล้องกับรูปแบบการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) จัดหาทรัพยากรบริหารจัดการ 2) จัด โปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ 3) จัด กิจกรรมทางกายแบบมีส่วนร่วม 4) วางแผน (Planning) จัดองค์กร (Organizing) การนำ (Leading) และประเมินผล (Evaluating) 5) กำหนดผลผลิตและผลลัพธ์ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยเป็นเพียงผู้ กระตุ้น หนุนเสริมให้คำแนะนำ และจุดประกายของแกนนำชุมชนให้เกิดการสร้างแนวทางการส่งเสริม กิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยชุมชนเอง ส่งผลให้การดำเนินงานเกิด ความต่อเนื่องและยั่งยืนในพื้นที่

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรกำหนดนโยบายส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่และนำไปสู่การปฏิบัติจริงได้ รวมถึงบูรณาการการทำงานร่วมกับโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ ผู้นำชุมชน และแกนนำสุขภาพอื่นๆ ให้สามารถ ขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอได้อย่างคล่องตัว และสนับสนุนงบดำเนินการ จากกองทุนสุขภาพตำบลที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรับผิดชอบอยู่สำหรับนำมาใช้ในการดำเนินงาน ที่สำคัญการสร้างพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับการทำกิจกรรมทางกายของประชาชนในพื้นที่จะช่วยให้เกิด ความปลอดภัยในการทำกิจกรรมและสามารถเข้าถึงได้ง่าย

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยนี้มี 4 ขั้นตอน ในขั้นตอนที่ 1 สร้างคณะทำงาน เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่เป็นปัจจัย ที่นำไปสู่ความสำเร็จ หัวหน้าคณะทำงานต้องเป็นผู้ที่มีพลัง คนในชุมชนมีความศรัทธาให้ความเชื่อถือ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถเรียกประชุมคนในชุมชนได้อย่างพร้อมเพรียง อย่างไรก็ตาม ผู้ใหญ่บ้าน เป็นผู้มีคุณสมบัตินี้ไม่มากนักน้อยจึงควรเป็นหัวหน้าคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรม ทางกายที่เพียงพอในชุมชนอันจะนำไปสู่ความสำเร็จได้เป็นอย่างดี

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไป ควรนำแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัด พระนครศรีอยุธยา ไปทดลองใช้ในพื้นที่อื่นเพื่อศึกษาผลการวิจัยว่ามีความสอดคล้องหรือแตกต่างจาก ผลการวิจัยที่ได้วิจัยมาแล้วอย่างไร มีประเด็นใดที่ควรปรับปรุง เพิ่มเติมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- ณัฐธิดาภรณ์ เห่งามูล สงครามชัย ลีทองดีสกุล และสุรศักดิ์ เทียบฤทธิ์. (2567). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสมรรถนะทางกายในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลท่าศาลา อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน, 11(2), 62-76.
- ปิยวัฒน์ เกตุวงศา ปัญญา ชูเลิศ วิภาดา เอี่ยมแย้ม อับดุล อุ่นอำไพ และอภิชาติ แสงสว่าง. (2563). คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2560). การออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของคนวัยทำงาน. นนทบุรี: เอ คริม สตูดิโอ.
- สนธยา สีละมาด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2566). แนวทางการดำเนินงาน โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในประเทศไทย. นนทบุรี: ภาพพิมพ์.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (2567). รายงานประจำปี 2567 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. พระนครศรีอยุธยา: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.
- อุดม อัสวตมางกูร และจิตติกร โตโพธิ์ไทย. (2560). สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละเขตสุขภาพของประเทศไทย. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 43(3): 114-128.
- เอกสิทธิ์ หาแก้ว. (2563). รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- Hoeger, W. K. and S. A. Hoeger. (2011). Lifetime Physical Fitness and Wellness (2nd ed). Boise: Wadsworth.