

## โครงการวิจัยภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิถีชีวิตที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายของคนภาคีเจริญ

โครงการวิจัยเชิงสำรวจแบบผสมวิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการออกกำลังกายของชุมชน และศึกษาวิถีชีวิตที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย รวมทั้งให้ข้อเสนอต่อการวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะด้านการออกกำลังกาย ดำเนินการโดยอาจารย์ชนิดา มัททวงกูร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม\* ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ จากการสำรวจความคิดเห็นและพฤติกรรมของ ประชากรทุกวัยในเขตภาคีเจริญ ทั้ง 7 แขวง จำนวน 404 ตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พบข้อมูลดังต่อไปนี้

1.1 ด้านการได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 53.2 ระบุว่าในชุมชนของตนเองยังไม่มีหน่วยงานใดมาให้การสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนที่มีหน่วยงานภายนอกเข้ามาสนับสนุนนั้นพบว่าเป็นหน่วยงานของรัฐมากที่สุด ร้อยละ 16.6 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านสื่อต่างๆ 3 อันดับแรก ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 92.6, 43.3 และ 21.8 ตามลำดับ

1.2 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิธีการที่นิยมปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การเดิน วิ่ง และเดินแอโรบิก ร้อยละ 78.0, 33.9 และ 24.0 ตามลำดับ ขณะที่การออกกำลังกายตามภูมิปัญญาไทย อาทิ พายเรือ รำไม้พลอง ฤๅษีดัดตน พบน้อยมาก ด้านความถี่ในการออกกำลังกายพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกายได้เพียงพอตามทฤษฎี คือสัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไปมีร้อยละ 47.8 โดยมีผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยถึงร้อยละ 7.9 (ซึ่งพบว่าส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีภาวะสุขภาพแข็งแรงดี) ส่วนระยะเวลาการออกกำลังกาย ที่พบมากที่สุด คือ ครึ่งละ 30-60 นาที ร้อยละ 34.4 ช่วงเวลาออกกำลังกายเป็นช่วงเย็นมากที่สุด ร้อยละ 47.8 ความหนักเบาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.9 การมีกลุ่มหรือชมรมด้านการออกกำลังกายในชุมชน ส่วนใหญ่ตอบว่า ไม่มี ถึงร้อยละ 80.2 สถานที่ในการออกกำลังกาย 3 อันดับแรก ได้แก่ บ้าน สนามกีฬาของโรงเรียน และลานวัด ร้อยละ 73.9, 14.4 และ 10.4 ตามลำดับ ส่วนเหตุผลในการออกกำลังกาย 3 อันดับแรก ได้แก่ ไม่ได้มีปัญหาสุขภาพแต่ต้องการให้สุขภาพดีร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 57.2 รองลงมา คือ มีปัญหาสุขภาพต้องการบำบัดหรือควบคุมโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ ร้อยละ 26.5 และความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด ร้อยละ 8.7

1.3 ด้านวิถีชีวิตที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิตที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ กวาดบ้าน ถูบ้าน และซักผ้าด้วยมือ ร้อยละ 77.1, 70.6 และ 49.0 ตามลำดับ ความหนักเบาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.3 ส่วนคนที่ไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงเลย พบร้อยละ 12.4 โดยเหตุผลที่ไม่ได้ปฏิบัติ คือ เพราะทำงานนอกบ้านหรืองานยุ่ง จึงไม่มีเวลาทำงานบ้าน รองลงมา คือ ไม่ชอบ, มีคนทำให้ เช่น มารดาหรือบุตร, ทำไม่ไหว, พิกัดหรือเป็นอัมพาต

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากเวทีการสนทนากลุ่ม โดยผู้ให้ข้อมูลหลักเป็น ตัวแทนประชากรทุกวัยในชุมชน รวมทั้งสิ้น 29 คน ซึ่งมีข้อคิดเห็นที่น่าสนใจ สรุปได้ดังนี้

2.1 วิถีชีวิตของคนภาคีเจริญด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย พบว่าในชุมชนส่วนใหญ่จะมีกิจกรรมการออกกำลังกายหลายประเภท ทั้งที่คนในชุมชนปฏิบัติกันเอง รวมถึงกิจกรรมที่ชุมชนเป็นผู้จัดหรืออำนวยความสะดวกให้ อาทิ การเดิน วิ่ง เดินแอโรบิก ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก การใช้เครื่องออกกำลังกาย (ฟิตเนส) และกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น ตะกร้อ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล ส่วนกิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

นอกเหนือจากการประกอบอาชีพ พบว่าเริ่มมีคนหันมาใช้บริการเดินหรือขี่จักรยานไปทำงานหรือไปซื้อของ แทนการนั่งรถมอเตอร์ไซด์มากขึ้น และการทำงานบ้าน เช่น กวาดถูบ้าน ซักผ้า ทำอาหาร ล้างจาน ล้างรถ ทำสวน รวมถึงการเดินซื้อปิ้งในห้างสรรพสินค้าหรือตลาดนัด ส่วนการละเล่นของเด็ก เช่น วิ่งเล่น กระโดดยาง เตะบอลพลาสติก เล่นเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น เป็นต้น ขณะที่การละเล่นตามภูมิปัญญาไทย เช่น มอญซ่อนผ้า เดินกะลา ปั่นก้านกล้วย เด็กๆ บอกว่าปัจจุบันไม่มีคนเล่นแล้ว

2.2 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการออกกำลังกายของชุมชนในเขตภาษีเจริญ พบว่ามีน้อย โดยมักจะเป็นการปฏิบัติรายบุคคลที่บ้าน ยกเว้นไทเก๊ก ที่มีการรวมกลุ่มออกกำลังกายร่วมกันทุกเช้าที่ลานวัดกำแพง แขวงปากคลองภาษีเจริญ ส่วนการประยุกต์ทรัพยากรในท้องถิ่นเพื่อการออกกำลังกายก็พบน้อยเช่นกัน โดยสิ่งที่พบได้แก่ เครื่องชกออกออกกำลังกายแขนขา และกะลानวดเท้า

2.3 ความคิดเห็นและความต้องการของคนภาษีเจริญต่อการออกกำลังกาย ด้านปัญหาอุปสรรคในการออกกำลังกาย พบว่าที่จริงแล้วคนภาษีเจริญหลายคนมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย แต่อาจมีปัญหาหรือข้อขัดข้องบางประการทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามที่ตั้งใจ เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีพื้นที่ ส่วนความต้องการของชุมชน พบว่าสิ่งที่ทุกกลุ่มวัยต้องการมากที่สุด คือ พื้นที่ออกกำลังกายในชุมชน ที่เป็นพื้นที่ส่วนกลาง จัดให้เป็นสัดส่วนเข้าถึงได้สะดวก และปลอดภัย รวมทั้งมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ไฟฟ้า อุปกรณ์กีฬา เครื่องออกกำลังกาย เครื่องขยายเสียง เป็นต้น ตัวอย่างเสียงสะท้อนบางส่วนจากกลุ่มเยาวชนที่แสดงให้เห็นว่าการไม่มีสถานที่ให้เด็กได้วิ่งเล่นออกกำลังกายในชุมชนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กหันไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์แทน ดังคำกล่าวที่ว่า

“บางทีก็เล่นไม่สะดวก ผู้ใหญ่เขาบอกว่าอย่าเกาะเกาะทาง ... เขาว่าไปขวางถนนเขา โดดอย่างก็เกาะเกาะเวลารถมา ... ส่วนใหญ่น้องเวลาเลิกเรียนมาก็เปิดคอม เล่นคอมกัน มันไม่มีที่จะเล่น ก็ไปเล่นคอมกัน”

การวิจัยนี้จึงมีข้อเสนอแนะให้ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมในการหากลวิธีที่ทำให้การออกกำลังกายกลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตประจำวันของคนภาษีเจริญทุกเพศทุกวัย รวมถึงการจัดพื้นที่ออกกำลังกายในชุมชนให้เหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของคนในชุมชน เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะชุมชนด้านการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน

---

\* ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สสส. ภายใต้แผนงานโครง การวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ : กรณีนำร่องเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม