

## การสำรวจกิจกรรมทางกายของพระสงฆ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช

พิมพ์พร แซ่ลิว

ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) กำหนดระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายและภาวะสุขภาพของพระสงฆ์ ณ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งจำพรรษามาแล้วไม่น้อยกว่า ๑ เดือน จำนวน ๑๐๕ รูป ระยะเวลาดำเนินการ ๑ พฤศจิกายน - ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๕ โดยศึกษาสถานการณ์และสภาพปัญหาของกิจกรรมทางกายของพระสงฆ์จากการทบทวนวรรณกรรมจากนั้นจึงสำรวจข้อมูลประชากรพระสงฆ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จ. นครศรีธรรมราชและนำมาสร้างแบบสอบถามโดยประยุกต์แบบวัด และจากการทบทวนวรรณกรรม ทำการวางแผนการวิจัยและขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์จากสำนักคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ กรมอนามัยจากนั้นจึงดำเนินการศึกษาวิจัยหลังได้รับใบรับรองโครงการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่อยู่ในวัยกลางคนถึงวัยชรา มีอายุมากกว่า ๔๐ ปีขึ้นไป (อายุเฉลี่ย ๔๙.๑๖ ปี) จำนวนพรรษามากกว่า ๑๐ ปีขึ้นไป (จำนวนพรรษาเฉลี่ย ๑๖.๑๘ ปี) การศึกษาทางโลกต่ำกว่าระดับปริญญาตรี แต่ได้รับการศึกษาทางธรรม ดัชนีมวลกายอยู่ในกลุ่มอ้วนระดับ ๑ (ร้อยละ ๓๒.๓๘) มีรอบเอวเกินมาตรฐาน (ร้อยละ ๕๐.๔๘) ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ ๔๔.๗๖) เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี (ร้อยละ ๖๒.๘๖) มีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลายรูปแบบในระดับปานกลาง (ร้อยละ ๖๗.๖๒) แต่ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกาย ฤกษ์ตัดตน โยคะ หรือยกน้ำหนัก (ร้อยละ ๗๖.๑๙)

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความหนักของกิจกรรมทางกายต่อภาวะสุขภาพของพระสงฆ์พบว่า ระดับความหนักของกิจกรรมทางกายและอายุไม่มีความสัมพันธ์ต่อดัชนีมวลกาย หรือรอบเอว แต่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคประจำตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = ๕.๖๔๒$ ,  $p\text{-value} = ๐.๐๐๕$  และ  $F = ๖.๐๖๖$ ,  $p\text{-value} = ๐.๐๑๖$  ตามลำดับ)

ข้อเสนอแนะ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพและกิจกรรมทางกายที่มีความเหมาะสมตามหลักธรรมวินัยเพื่อให้พระสงฆ์มีสุขภาพดี นักกายภาพบำบัดออกแบบกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ในแต่ละช่วงวัย สนับสนุนให้วัดเป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมสุขภาพ และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพ ควรเพิ่มการตรวจสุขภาพทางกายและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด พัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ในแต่ละช่วงวัย

**คำสำคัญ :** กิจกรรมทางกาย , พระสงฆ์