

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

พิมพ์พร แซ่ลิว

ศูนยอนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช

การศึกษาครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายของพระสงฆ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราชและสำรวจข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของพระสงฆ์ในวัด ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช ระยะเวลาดำเนินการ ๑ พฤศจิกายน - ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๕ การศึกษานี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณ ประเภทของการวิจัยเชิงสำรวจ โดยศึกษาสถานการณ์และสภาพปัญหาของกิจกรรมทางกายของพระสงฆ์จากการทบทวนวรรณกรรมจากนั้นจึงสำรวจข้อมูลประชากรพระสงฆ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ. นครศรีธรรมราชและนำมาสร้างแบบสอบถามโดยประยุกต์แบบวัด และจากการทบทวนวรรณกรรม ทำการวางแผนการวิจัยและขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์จากสำนักคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ กรมอนามัยจากนั้นจึงดำเนินการศึกษาวิจัยหลังได้รับใบรับรองโครงการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าพระสงฆ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช มีอายุเฉลี่ย 49.16 ปี ส่วนใหญ่มี BMI อยู่ในระดับอ้วนระดับที่ ๑ มี BMI เฉลี่ย 23.86 BMI สูงสุด 34.89 การศึกษาทางโลกส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี พระภิกษุส่วนใหญ่เคยตรวจสุขภาพประจำปี การมีกิจกรรมทางกายของพระสงฆ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ. นครศรีธรรมราช อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย กิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติเป็นประจำส่วนใหญ่ คือ ออกเดินบิณฑบาตมากกว่า 30 นาที ซักเครื่องนุ่มห่ม เช่น จีวร สบง สังฆาฏิ อังสะ ด้วยตนเอง และร่วมปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาวัด เช่น กวาดลานวัด ถูศาลาวัด กิจกรรมทางกายที่พระสงฆ์ส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติ ได้แก่ ออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกาย เช่น จักรยานแบบนั่งปั่น ลู่อเดินไฟฟ้าในที่มืดซิด ออกกำลังกายด้วย ฤๅษีดัดตน หรือโยคะ และออกกำลังกายด้วยการยกดัมเบล หรือ อุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

ข้อเสนอแนะควรมีการส่งเสริมเผยแพร่องค์ความรู้ด้านความรู้ด้านความรู้ด้านสุขภาพโดยเฉพาะการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์และไม่ขัดกับพระวินัยจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พระสงฆ์สามารถนำหลักกัจจัตถ์ ๑๐ มาปฏิบัติเพื่อใช้ในการมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นได้ ควรเพิ่มการตรวจสุขภาพทางกายและทดสอบสมรรถภาพทางกายในการเก็บข้อมูลการวิจัยด้วย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ทราบข้อมูลสุขภาพพื้นฐานและกิจกรรมทางกายของพระสงฆ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราชและเป็นแนวทางสำหรับการทำวิจัยอื่น ๆ ต่อไป

**คำสำคัญ :** กิจกรรมทางกาย , พระสงฆ์