



การส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม ในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี

Exercise Promotion for Muslim Housewives in Pattani Province

การียา ยื่อแร

Kareya Yuerae

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements for the Degree of

Master of Science in Health System Research and Development

Prince of Songkla University

2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์	การส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม ในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี
ผู้เขียน	นายการิยา ยือแร
สาขาวิชา	การวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ
ปีการศึกษา	2552

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายหลักการออกกำลังกายตามวิถีชีวิตของกลุ่มแม่บ้านมุสลิมและกระบวนการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม โดยเลือกผู้ให้ข้อมูล จำนวน 12 คน จาก ผู้นำศาสนาอิสลาม เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกาย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และแม่บ้านมุสลิม กลุ่มละ 3 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจาะลึก เครื่องมือวิจัยเป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์เจาะลึก ซึ่งได้ตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบสามเส้า วิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดให้ความหมายของการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามสำหรับแม่บ้านมุสลิมที่เหมือนกัน หมายถึง การสอน การแนะนำ และการสนับสนุนให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ส่วนประเด็นที่แตกต่างกันคือผู้นำศาสนาได้เน้นว่าต้องไม่ขัดกับหลักศาสนา ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้เน้นความถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย สำหรับความหมายของการออกกำลังกายที่เหมือนกัน หมายถึงการฝึกฝนร่างกาย การทำให้มีการออกแรง การเคลื่อนไหวร่างกาย และการออกเหงื่อ ส่วนประเด็นที่แตกต่างกัน คือแม่บ้านส่วนใหญ่ ผู้นำศาสนา และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เห็นว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการปฏิบัติศาสนกิจ เป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว มีแม่บ้านเพียงส่วนน้อยเท่านั้น ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ยังเห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวเป็นการออกกำลังกายที่ยังไม่เพียงพอ

อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความเห็นเหมือนกันว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญ คือมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ สามารถป้องกันและรักษาโรคได้ ส่วนประเด็นที่แตกต่างกัน คือ ผู้นำศาสนาเห็นว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นหน้าที่หนึ่งของบุคคลตามหลักศาสนาอิสลาม ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าเป็นหน้าที่ของตนในการส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

สำหรับเงื่อนไขในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิม ซึ่งมักมีภาระหน้าที่ในการดูแลสมาชิกครอบครัว การทำงานบ้าน รวมทั้งการประกอบอาชีพ คือ การบริหารจัดการเวลาเพื่อการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแม่บ้าน โดยส่งเสริมการเคลื่อนไหวของร่างกายในการดำเนินชีวิตประจำวันให้เพิ่มมากขึ้น ได้แก่การเพิ่มระยะเวลาและระยะทางในการเดิน รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่สามารถทำได้เองทั้งที่บ้าน หรือในระหว่างการทำงาน โดยผลลัพธ์ที่คาดหวังด้านสุขภาพ คือ การลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหลัง และเมื่อยล้าจากการทำงาน

แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มแม่บ้านมุสลิมที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามและวิถีชีวิตแม่บ้านมุสลิม คือ การให้ความสำคัญกับประเด็นต่อไปนี้ 1) การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม 2) การเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับกลุ่มสตรีมุสลิม 3) การสนับสนุนสื่อ คู่มือและซีดี เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับกลุ่มแม่บ้าน 4) การออกแบบรูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม 5) การรวมกลุ่มแม่บ้านตามวิถีชีวิตแบบหะละเกาะฮ์ 6) การจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสม่ำเสมอ และ 7) การจัดการให้มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ อสม. สนับสนุน และติดตามให้คำแนะนำอย่างต่อเนื่อง

ผลการวิจัยนี้ สามารถใช้เป็นข้อมูลเพื่อส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องได้เข้าใจบริบทวิถีชีวิตของผู้ใช้บริการที่เป็นมุสลิมกลุ่มนี้ เพื่อออกแบบระบบบริการในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่กลุ่มแม่บ้านสตรีมุสลิมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Thesis Title	Exercise Promotion for Muslim Housewives in Pattani Province
Author	Mr Kareya Yuerae
Major Program	Health System Research and Development
Academic Year	2009

ABSTRACT

This qualitative research aimed to explore the principles of exercise in the lifestyle of Muslim housewives, and processes of exercise promotion that are congruent with Islamic practice. Twelve key informants were selected, comprising 3 Muslim leaders, 3 responsible health providers, 3 health volunteers and 3 Muslim housewives. Data were collected by in-depth interview. The interviewing questions were tested for their content validity by 5 experts. Data were verified by triangulation technique and analyzed by content analysis.

The results revealed that common meanings of exercise promotion for the Muslim housewives were teaching, guiding and supporting the women to undertake increasing exercise. Some specific aspects emerged, i.e., the Muslim leaders emphasized Islamic congruency and the health providers emphasized the intensity of exercise. The common perspectives of exercise were reported as physical training, physical activity, body movement, and sweaty exercise. Some particular aspects were revealed. Most housewives, all Muslim leaders, and all health volunteers emphasized their daily activities in routine work and religious practice but few housewives and all health providers argued that such activities were not exercise.

All key informants agreed on the importance of exercise on body and mind of the housewives and that exercise helped in prevention and healing of illnesses. In addition, the Muslim leaders proposed that exercise was one of the Muslim responsibilities and the health providers accepted that their duty was to promote exercise among the woman's group.

The conditioning factors on successful exercise promoting program for the women who were playing multiple roles in the family (caregiving, house working and making income) were time management to promote exercise that was congruent with their lifestyles. Increasing physical activity in their daily living, especially walking and home-based exercise

aiming to strengthen muscle power and reduce muscle strain, back pain and fatigue, were recommended.

The processes on promoting a culturally congruent exercise program for the Muslim housewives were revealed , i.e. , 1) giving knowledge related to exercise, 2) preparing a private place for the women, 3) supporting equipment to guide their exercise, 4) designing exercise that was congruent with the practice, 5) forming supportive groups that were integrated with their lifestyles, 6) providing physical examination on a regular basis, and 7) continuing advice to the housewives by health providers and volunteers.

The result can be used as baseline information for the health providers to gain understanding on the culturally congruent exercise program that needs to be implemented in order to effectively promote exercise for the Muslim women.

กิตติกรรมประกาศ

อัลหัมดุลิลลาฮฺ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วย ความเมตตาและความโปรดปรานของอัลลอฮฺ ที่ทรงบันดาลให้ผู้วิจัยมีแรงบันดาลใจในการศึกษางานวิจัยชิ้นนี้จนเสร็จสิ้นกระบวนการ หากมีสิ่งใดผิดพลาดประการใด ขอพระองค์ทรงให้อภัยในความผิดพลาดนี้

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วย ความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง และรองศาสตราจารย์ ดร. เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาใช้เวลาอันมีค่ายิ่งในการให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็น ตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ยิ่งในการวิจัยครั้งนี้ และให้กำลังใจอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะแนวทางสัมภาษณ์ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ได้ให้ความสะดวกและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวิจัย และขอขอบคุณกำลังใจอันมีค่าทุกดวง ที่ไม่ได้กล่าวนามในที่นี้ ที่คอยช่วยเหลือจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี และขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัยที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัยส่วนหนึ่งในการทำวิจัยในครั้งนี้

ท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัวทุกท่านที่เป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่น พยายามและฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบแด่บุพการี บุคคลในครอบครัวอันเป็นที่รักยิ่ง คณาจารย์ และทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้

การิยา ยื่อแร

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(11)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิด.....	4
นิยามศัพท์.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
นโยบายการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายตามนโยบาย ของกระทรวง สาธารณสุข.....	7
หลักการเคลื่อนไหว ออกแรง/ออกกำลังกายตามหลักเวชศาสตร์การกีฬา.....	12
การออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม.....	29
การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม.....	40
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
รูปแบบการวิจัย.....	42
การเลือกพื้นที่.....	42
ผู้ให้ข้อมูล.....	42
การดำเนินการวิจัย.....	43
การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล.....	48

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 บริบทของพื้นที่.....	49
ศาสนาอิสลามคือธรรมเนียมแห่งชีวิตของชาวมุสลิม.....	49
บริบทพื้นที่เชิงกายภาพ สังคม ประชากรและเศรษฐกิจ.....	52
ระบบครอบครัวและเครือญาติ วิธีชีวิตของมุสลิมและวิธีชีวิตแม่บ้านมุสลิม.....	61
แม่บ้านมุสลิมกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย.....	64
บทที่ 5 ผลการวิจัยและอภิปรายผล.....	67
ผลการวิจัย.....	67
อภิปรายผล.....	116
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	146
สรุปผลการวิจัย.....	146
ข้อเสนอแนะ.....	148
บรรณานุกรม.....	150
ภาคผนวก.....	157
ก การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล.....	158
ข แนวคำถามเชิงลึก.....	159
ค แบบบันทึกและติดตามการออกกำลังกาย.....	166
ง รายละเอียดคภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล.....	167
จ ตารางเทียบพญฺชนะอาหรับ-ไทย	190
ฉ คำศัพท์ภาษาอาหรับที่ใช้ในงานวิจัย.....	192
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ.....	196
ประวัติผู้เขียน.....	197

รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1	โปรแกรมการเดินทางออกกำลังกาย.....	21
2	ค่าอัตราการเผาผลาญพลังงาน.....	23
3	สรุปการให้ความหมายการออกกำลังกายของผู้ให้ข้อมูล.....	86
4	สรุปการให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้ให้ข้อมูล.....	92
5	สรุปความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้ให้ข้อมูล.....	99
6	วิเคราะห์แนวทางการปรับปรุงการออกกำลังกายให้สอดคล้องตามหลักศาสนา อิสลามในกลุ่มแม่บ้าน.....	145

รายการภาพประกอบ

ภาพ		หน้า
1	แสดงแผนที่ที่ดำเนินการศึกษา.....	54
2	กล่องคูป.....	124
3	สรุปความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงของข้อมูล.....	145

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากรายงานการสาธารณสุขไทย 2548-2550 พบว่า ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อที่เป็นอันตรายอันดับต้นของสาเหตุการป่วยและตายของประชาชนชาวไทย โรคหัวใจ มะเร็งและเบาหวาน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ดังจะเห็นได้จากอัตราการเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล พบว่า โรคหัวใจมีอัตราเพิ่มขึ้นจาก 56.5 ต่อประชากร 100,000 คน ใน พ.ศ. 2528 เพิ่มขึ้นเป็น 109.4,618.15 ต่อประชากร 100,000 คนใน พ.ศ. 2537 และ พ.ศ. 2549 ตามลำดับ ส่วนโรคมะเร็ง มีอัตราเพิ่มขึ้นจาก 56.5 ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. 2537 เพิ่มขึ้นเป็น 124.4 ต่อประชากร 100,000 คน เช่นเดียวกับผู้ป่วยโรคเบาหวานก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 33.3 ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. 2528 เพิ่มขึ้นเป็น 91.0 ใน พ.ศ. 2537 และเป็น 586.8 ต่อประชากร 100,000 คน ใน พ.ศ. 2549 (กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.) การเจ็บป่วยดังกล่าวมีส่วนทำให้ประเทศไทยมีค่าใช้จ่ายเพื่อสุขภาพปีละประมาณ 3 แสนล้านบาท และมีแนวโน้มที่ค่าใช้จ่ายจะเพิ่มขึ้นร้อยละ 10 ต่อปี ส่วนปัญหาสุขภาพที่สำคัญของชาวไทยมุสลิม 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โรคที่เสี่ยงสูงได้แก่โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ตามลำดับ (กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

การส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพที่ประเทศไทยดำเนินการอย่างจริงจังเพื่อป้องกันหรือบรรเทาโรคเรื้อรังดังกล่าว (กองสุขศึกษา, 2547) จากการศึกษาของอีริกเซน (Erikssen, 2001) พบว่าระดับการเคลื่อนไหวทางกายหรือการออกกำลังกายและระดับสมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์ในลักษณะแปรผกผันกับอัตราการตายและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ผู้ที่มีการเคลื่อนไหวทางกายหรือออกกำลังกายหรือมีสมรรถภาพทางกายน้อย มีความเสี่ยงต่อการตายก่อนวัยอันสมควรและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ สูงกว่าผู้ที่มีระดับเคลื่อนไหวทางกายหรือออกกำลังกายและระดับสมรรถภาพทางกายที่สูงกว่า

กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพโดยการจัดบริการการออกกำลังกายมาโดยตลอด นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 โดยการกำหนดนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายพร้อมกันทั่วประเทศ ได้จัดงานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพรวม 4 ครั้ง ได้สนับสนุนงบประมาณให้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (กระทรวง

สาธารณสุข, ม.ป.ป.) แม้ว่าในระดับนโยบายไม่ได้ระบุรูปแบบการออกกำลังกายที่ชัดเจน แต่ในระดับปฏิบัตินั้น ได้นำรูปแบบที่เป็นที่นิยมของสังคมมาใช้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับวัฒนธรรม วิถีชีวิตของชุมชน จะเห็นได้จากงานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ มีการณรงค์การเดินแอโรบิกทั่วประเทศ โดยการกำหนดยุทธศาสตร์ให้มีการรวมตัวกันจัดตั้งเป็นชมรมทุกหมู่บ้าน เพื่อเป็นกลไกในการขับเคลื่อนให้ประชาชนมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมถูกต้อง แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ด้านสุขภาพ และมีเครือข่ายแห่งการเรียนรู้ในชุมชนขึ้น อันจะนำไปสู่การสร้างสุขภาพของประชาชนที่คงทนถาวรต่อไป (กระทรวงสาธารณสุข, 2546) มีการสนับสนุนชุดเครื่องเสียงให้กับทุกชุมชนเพื่อให้ประชาชนได้เดินแอโรบิก สำหรับชุมชนมุสลิมในหลาย ๆ ตำบล ไม่ได้นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าว ไม่สอดคล้องกับหลักคำสอนของศาสนาอิสลามในเรื่องดนตรีประกอบ ท่าทาง และการแต่งกาย เป็นต้น โดยเฉพาะในกลุ่มสตรี ซึ่งมีข้อกำหนดที่ต้องสอดคล้องกับหลักปฏิบัติทางศาสนา (ยูซุฟ, และสุภัทร, 2551) รวมทั้งสถานที่ที่มีการปะปนกันระหว่างชายกับหญิง (Madya, 2008) ทำให้ผู้นำศาสนาในชุมชนซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการชี้นำทางด้านศาสนาอิสลามออกมาแสดงทรรศนะว่าไม่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม ผู้นำศาสนาและชุมชนไม่สนับสนุน ซึ่งการดำเนินชีวิตของมุสลิมผูกพันอยู่กับศาสนาอย่างแน่นแฟ้น ชีวิตประจำวันผูกพันอยู่กับพระผู้เป็นเจ้า (มานี, 2544) รวมทั้งอาจเกิดความขัดแย้งขึ้นในชุมชนสร้างความลำบากใจกับบุคลากรสาธารณสุข เนื่องจากขาดแนวทางที่ชัดเจนที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม ถูกต้องตามหลักเวชศาสตร์การกีฬา และสอดคล้องกับวิถีชีวิต ซึ่งบุคลากรด้านสาธารณสุขนั้นเป็นบุคลากรที่สำคัญในการผลักดันการสร้างเสริมสุขภาพ (วิศาล, 2546)

จากการศึกษา ค้นคว้างานวิจัยพบว่า แม่บ้านซึ่งเป็นสตรีวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง เป็นวัยที่อยู่ในช่วงการทำงาน มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับสุขภาพร่างกายหลายอย่าง ทำให้พบว่าโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ไ้ไขมันในเลือดสูงในกลุ่มสตรี สูงกว่าในกลุ่มเพศชายอย่างเห็นได้ชัด (กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.) จากการสำรวจอนามัย สวัสดิการและการออกกำลังกาย 2550 พบว่ากลุ่มสตรีมีการออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มชาย มีสตรีออกกำลังกายเป็นประจำพบว่ามีเพียงร้อยละ 19.2 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) ส่วนสตรีมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลางนั้น ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เหมาะสมคือขาดการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง (ตามเกณฑ์ต้องออกกำลังกายประมาณครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน) สาเหตุที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายพบว่า ในชุมชนมุสลิมนั้นสาเหตุส่วนหนึ่งเนื่องมาจากหลักปฏิบัติตามหลักศาสนาอิสลามที่ไม่ให้มีการเปิดเผยตัวเองหรือแสดงท่าทางไม่เหมาะสมในที่สาธารณะและสตรีต้องไม่เปิดเผยร่างกาย (เอาเราะฮฺ) ให้ผู้ชายเห็น (บรรจง, 2543) จึงทำให้สตรีมุสลิมไม่กล้าออกกำลังกายโดยใช้ท่าทางที่ไม่เหมาะสม หรือออกกำลังกายในที่สาธารณะ (ฉลวย, 2548)

จากการศึกษานำร่องในอำเภอแห่งหนึ่งของจังหวัดปัตตานี พบว่า ในปัจจุบัน ถึงแม้ว่าจะได้มีการปรับสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาเช่นการเดินแอโรบิกได้ปรับในเรื่องการแต่งกายทำทาง และเสียงเพลง มีการสร้างนวัตกรรมการออกกำลังกายใหม่ ๆ มีการประยุกต์ศิลปะพื้นเมืองเป็นทำในการออกกำลังกาย ก็ตาม บุคลากรด้านสาธารณสุขและสตรีมุสลิมส่วนใหญ่ ก็ยังไม่มีความมั่นใจเพียงพอที่จะสามารถนำมาใช้ในการจัดบริการหรือส่งเสริมการออกกำลังกายในสภาพพื้นที่ในจังหวัดปัตตานี ได้หรือไม่ เนื่องจากในปัจจุบัน มีกระแสการชี้นำของผู้นำศาสนาอิสลามออกมาแสดงทรศนะในเรื่องการออกกำลังกายที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามอย่างต่อเนื่อง เช่น ถายึดัดตน หรือ โยคะ เป็นต้น รวมทั้งสำนักงานคณะกรรมการพิจารณาเรื่องหลักศาสนาอิสลามของประเทศมาเลเซีย ได้ประกาศสั่งห้ามไม่ให้ผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามออกกำลังกายโดยวิธีโยคะ เนื่องจากว่ามีความเป็นมา ปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับศาสนาอื่น (Mohd Zaki, 2008) ซึ่งเป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับมุสลิม ทำให้ประชาชนเสียโอกาสในการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ นอกจากสาเหตุดังกล่าวแล้วยังพบว่าสตรีมุสลิมนั้นมีบทบาทและหน้าที่ที่สำคัญคือ บทบาทและหน้าที่ในครอบครัว หน้าที่ความเป็นแม่และภรรยา หน้าที่ดูแลลูก ๆ ให้มีความอบอุ่นและสร้างความผาสุกในครอบครัว ทำให้มีข้อจำกัดในการออกนอกบ้านเพื่อร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอีกด้วย

ดังนั้น การใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายตามบทบัญญัติของศาสนาอิสลาม ผ่านการพิจารณาจากผู้นำศาสนาที่สังคมในพื้นที่ให้การยอมรับ เพื่อทำความเข้าใจองค์ความรู้ที่เป็นหลักคำสอนที่ประชาชนใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เป็นการสะท้อนถึงความเข้าใจและความตระหนักของผู้ให้บริการที่เล็งเห็นความสำคัญของการเข้าถึงหลักศาสนาอิสลามอันเป็นวิถีชีวิตของมุสลิม เนื่องจากชาวไทยมุสลิมในพื้นที่นี้ มีการยึดมั่นในหลักการศาสนาอิสลามในระดับมาก (อับดุลเลาะและสมเจตน์, 2551) อันเป็นการตอบสนองกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงรับสั่งให้เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา (กรมอนามัย, 2545) และสอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ยุทธศาสตร์ที่ 2 ข้อ 5.2 ส่งเสริมโอกาสในการเรียนรู้และการปฏิบัติด้านสาธารณสุข โดยการสนับสนุนให้องค์กรด้านสุขภาพทุกระดับประยุกต์และผสมผสานการปฏิบัติธรรมตามคำสอน ศาสนาและศรัทธาที่ตนมี ผลการศึกษาในครั้งนี้ จึงสำคัญที่จะนำไปใช้กำหนดรูปแบบหรือแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของมุสลิม เพื่อให้บุคลากรด้านสุขภาพใช้เป็นแนวทางในการจัดบริการที่ถูกต้องและเหมาะสม สอดคล้องตามหลักศาสนาที่ประชาชนยึดถือและตามหลักการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบสุขภาพในส่วนของการจัดบริการสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่ออธิบายการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม จังหวัดปัตตานี

คำถามการวิจัยหลัก

การส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิตในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม จังหวัดปัตตานี ควรเป็นอย่างไร

คำถามย่อย

1. แม่บ้านมุสลิม ผู้นำศาสนาอิสลาม อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ให้ความหมายของการส่งเสริมการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายหมายถึงว่าอะไร
2. ความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามและหลักการออกกำลังกายเป็นอย่างไร
4. เงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามตามหลักการออกกำลังกายและตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิมเป็นอย่างไร
5. แนวทางการส่งเสริมออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิม จังหวัดปัตตานี ควรเป็นอย่างไร

กรอบแนวคิดการวิจัย

วิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิตของแม่บ้าน จังหวัดปัตตานีโดยอาศัยหลักการและแนวคิดการออกกำลังกายตามชะรีอะฮ์อิสลาม 7 ประเด็น ได้แก่ การตั้งเจตนา การแต่งกาย สถานที่ เวลา ท่าทาง/พิธีกรรม คนตรีประกอบ และความสัมพันธ์ของผู้คนแวดล้อม การส่งเสริมการออกกำลังกายตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นการส่งเสริมออกกำลังกายที่ทำให้มีการออกกำลังกายเพิ่มเติมจากการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีการออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ อย่างน้อย 3 วัน และส่งเสริมการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพที่มี

กิจกรรมการออกกำลังกาย การส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม โดยคำนึงถึงบทบาทของเพศ ชีวิตครอบครัว งาน อาชีพและสังคม เพื่อนำไปประกอบในการสร้างแนวคำถาม สัมภาษณ์เจาะลึก ตามกรอบแนวคิดเบื้องต้นในการวิจัย

นิยามศัพท์

การส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน หมายถึง ขั้นตอนการส่งเสริมการออกกำลังกายได้เงื่อนไขของแม่บ้านตามหลักศาสนาอิสลามคือ 1) สถานที่ 2) การแต่งกาย 3) เวลา 4) เพลงและดนตรี 5) แบ่งแยกเพศ 6) ท่าทางที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต 7) ไม่เลียนแบบพิธีกรรมศาสนาอื่น 8) การเดินสอดคล้องกับวิถีชีวิต 9) การตั้งเจตนา และ 10) พัฒนาการทำงานของระบบหัวใจ ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ เป็นการศึกษาการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม จังหวัดปัตตานี โดยสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 12 คน เลือกแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ แม่บ้านมุสลิมจำนวน 3 คน ผู้นำศาสนาอิสลาม จำนวน 3 คน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกายในระดับพื้นที่ จำนวน 3 คน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำนวน 3 คน เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน พ.ศ. 2552 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553

ข้อตกลงเบื้องต้น

เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้มีการใช้คำบางคำที่เป็นภาษาอาหรับ ดังนั้นผู้วิจัยมีข้อตกลงดังนี้

1. การปริวรรตอักษรภาษาอาหรับ - ภาษาไทย ผู้วิจัยใช้รูปแบบของวิทยาลัยอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
2. การเขียนคำที่ถอดมาจากภาษาอาหรับหรือภาษามลายู ผู้วิจัยอธิบายความหมายประกอบในภาคผนวก ฉ หัวข้อ ศัพท์ภาษาอาหรับที่ใช้ในงานวิจัย
3. อัลกุรอานที่ใช้ในงานวิจัยในครั้งนี้ ใช้อัลกุรอานพร้อมความหมายภาษาไทย ของสุพล บุญมาเลิศ ปีพุทธศักราช 2544

4. บรรดา อัลหะดีษทั้งหมด ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะพิมพ์เฉพาะคำแปลภาษาไทย และใช้วิธีการ อ้างโดยระบุรายชื่อผู้บันทึกเป็นภาษาอังกฤษ ตามด้วยปีที่พิมพ์และหมายเลข อัลหะดีษกำกับในวงเล็บ ทั้งนี้ ชื่อผู้บันทึก ผู้วิจัยจะใช้คำหน้าของผู้บันทึก เช่น Al-Bukhariy, Muhammad bin Ismail. (1996). ผู้วิจัยจะเขียนอ้างอิงว่า (Al-Bukhariy, 1996)

5. เอกสารและตำราวิจัยต่าง ๆ ที่แปลจากภาษาอาหรับ ผู้วิจัยจะอ้างอิงชื่อหลังของผู้แต่ง เช่น ยูซุฟ ก็อรฎอวี แต่งหนังสือเมื่อปี พ.ศ. 2539 ผู้วิจัยจะอ้างอิงว่า (ก็อรฎอวี, 2539)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

บุคลากรด้านสุขภาพหรือผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับบริบทของการออกกำลังกายใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน และนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมออกกำลังกายในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม ให้เหมาะสม หน่วยงานด้านสาธารณสุขนำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดนโยบายด้านออกกำลังกาย ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มแม่บ้านมุสลิม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งได้เรียบเรียงเป็นหัวข้อและสาระสำคัญดังต่อไปนี้

1. นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วยหัวข้อ ความเป็นมาของการส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทยในอดีต สถานการณ์การออกกำลังกายในประเทศไทย นโยบายและยุทธศาสตร์ด้านการออกกำลังกายของกระทรวงสาธารณสุข

2. หลักของการเคลื่อนไหว ออกแรง/ออกกำลังกายตามหลักเวชศาสตร์การกีฬา ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อ ความหมายของการออกกำลังกาย การแบ่งประเภทของการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดโทษ การออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน การออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ชมรมสร้างสุขภาพ

3. การออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม ประกอบด้วยหัวข้อ ความสำคัญของการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม สิ่งที่ต้องคำนึงถึงและเป็นข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม การรวมกลุ่มแบบหะละเกาะฮ์ การออกกำลังกายของสตรีมุสลิมในจังหวัดปัตตานี ปัญหาอุปสรรคของการออกกำลังกายที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม

4. การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิมจังหวัดปัตตานี

นโยบายการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

ความเป็นมาของการส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทยในอดีต

มีการบันทึกประวัติการออกกำลังกาย หรือการบริหารร่างกายที่มีแบบแผนและมีรูปแบบไว้เป็นครั้งแรกว่า ชาวกรีกเป็นชาติแรกที่ริเริ่มให้มีการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรง มาตั้งแต่ 3,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช ซึ่งต่อมาได้ถูกนำมาใช้ในวงการแพทย์เป็นครั้งแรกเมื่อประมาณ 500 ปีก่อนคริสต์ศักราช โดยแพทย์ชาวกรีกชื่อ ฮีโรดิกุส (Herodicus) (พิชิต, 2535)

ส่วนในประเทศไทยนั้น พบว่าคนไทยในอดีตรู้จักการออกกำลังกายในรูปแบบของ ศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้เพื่อสู้รบกับฝ่ายตรงข้าม เมื่อยามว่างจากการทำสงครามก็จะมีการ ฝึกฝนร่างกาย สร้างความแข็งแกร่งและความชำนาญเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำการสู้รบกับ ข้าศึก ในสมัยนั้นเป็นยุทธกีฬาเป็นส่วนใหญ่ คือเป็นการต่อสู้ประลองกำลังกัน รวมทั้งการต่อสู้บน หลังม้า หลังช้าง ด้วยอาวุธต่าง ๆ (สมปราชญ์, 2548) ต่อมาเมื่อประเทศไทยปราศจากการสู้รบ และ มีวิวัฒนาการด้านเทคโนโลยีการสู้รบในรูปแบบใหม่ ๆ จึงทำให้ กิจกรรมดังกล่าวกลายเป็นศิลปะ การการต่อสู้ กีฬา และศิลปะพื้นเมืองในที่สุดจนถึงปัจจุบัน เช่น มวยไทย กระบี่กระบอง การยิงธนู เป็นต้น

การส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทย เริ่มขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2507 ภายใต้องค์การ ส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ต่อมาภายหลังในปี พ.ศ. 2508 จึงได้มีการจัดตั้งการกีฬาแห่งประเทศไทยขึ้นภายใต้พระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2528 ถึงแม้ว่าจะตระหนักว่าการ พัฒนาการกีฬาเป็นมาตรการสำคัญยิ่งประการหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพของประชากรของประเทศทั้ง ในด้านสุขภาพพลานามัยและด้านจิตใจ รวมทั้งการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังแผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 แต่ก็ยังขาดทิศทางและแนวทางในการพัฒนากีฬาร่วมกันระหว่างส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงได้มีการจัดทำแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) เพื่อให้เป็น แผนชี้นำสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2532-2534) ซึ่งกำหนดให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็นมาตรการสำคัญ ประการหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพประชากรในแผนฯ ฉบับที่ 1 ได้กำหนดให้มีแผนพัฒนากีฬา เพื่อสุขภาพไว้อย่างชัดเจน เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพประชากรนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและมี สุขภาพดีถ้วนหน้า (กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

ในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข นั้นมีกรมอนามัยรับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมการออก กกำลังกาย โดยได้ดำเนินการ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่ปีงบประมาณ 2530 ได้จัดให้มีกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งในกองอนามัยโรงเรียน และในแผนพัฒนาการสาธารณสุขแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) ภายใต้สาขาการพัฒนา พฤติกรรมสุขภาพและการมีส่วนร่วมของประชาชนด้านสาธารณสุขมูลฐานคืองานส่งเสริมการออก กกำลังกายเพื่อสุขภาพ และในปลายแผนฯ ฉบับที่ 7 ในการปรับโครงสร้าง จึงกำหนดให้มีส่วนออก กกำลังกายเพื่อสุขภาพ สังกัดสำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย (กรมอนามัย, 2545)

นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทย มีความชัดเจนขึ้นตามลำดับ มีการ บรรจุสาระสำคัญและเป้าหมายในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) และ แผนพัฒนาการสาธารณสุขแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับ

ที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) โดยกำหนดเป้าหมายให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำร้อยละ 60 ของประชากรทั้งหมด ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาแบบองค์รวมที่ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา “ได้ระบุ” ให้ประชาชนมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น ซึ่งอยู่ในยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาคุณภาพคนและการคุ้มครองทางสังคมและกำหนดให้ “ประชาชนอย่างน้อยร้อยละ 60 มีการออกกำลังกาย” ในแผนพัฒนาการสาธารณสุขแห่งชาติฉบับที่ 9 และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 ในแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) มุ่งพัฒนาสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุข “ได้ระบุ” การส่งเสริมการออกกำลังกาย ในยุทธศาสตร์ที่ 5 การสร้างทางเลือกสุขภาพที่หลากหลายผสมผสานภูมิปัญญาไทยและสากล ดังนั้นในเชิงนโยบายประเทศไทยได้ให้ความสำคัญด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายในลำดับต้น ๆ (กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

แม้ว่ารัฐบาล ได้ทุ่มเทงบประมาณและให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการออกกำลังกายมาโดยตลอดก็ตาม ในภาพรวมแล้วอาจกล่าวได้ว่ามีผู้ออกกำลังกายในระหว่างปี 2545 – 2549 เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยประมาณร้อยละ 1- 3 เท่านั้น (อำพล, สุรเกียรติ, และสุรณี, 2550) ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุข จึงจำเป็นต้องหากกลยุทธ์ด้านต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องต่อไป

สถานการณ์การออกกำลังกายในประเทศไทย

สำนักงานสถิติแห่งชาติได้สำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชากรในปี พ.ศ. 2530, 2535, 2540 พบว่าประชากรที่มีอายุ 6 ปี ขึ้นไปทั่วประเทศมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ้นตามลำดับ คือ มีผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 9.7 ล้านคน หรือร้อยละ 21.3 ของประชากรทั้งหมด (อายุ 6 ปี ขึ้นไป) ในปี พ.ศ. 2530 เพิ่มขึ้นเป็น 13 ล้านคน หรือร้อยละ 25.7 ในปี 2535 และเพิ่มเป็น 16.5 ล้านคน หรือร้อยละ 30.7 ในปี 2540 ซึ่งเป็นการสำรวจเฉพาะออกกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เป็นแบบแผนเท่านั้น ไม่รวมถึงการเคลื่อนไหวออกกำลัง/ออกแรง ในการประกอบอาชีพและการทำกิจวัตรประจำวันในวิถีชีวิต อย่างไรก็ตาม กระทรวงสาธารณสุข ได้สำรวจภาวะสุขภาพของประชาชนระดับจังหวัด ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2544 พบว่า ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬารวมทั้งการเคลื่อนไหวออกกำลัง/ออกแรงในการประกอบอาชีพและการทำกิจวัตรประจำวันมีร้อยละ 44.4 (กระทรวงสาธารณสุข, 2548) ในปี 2548 พบว่าประชาชนใน 76 จังหวัดของประเทศไทย มีการออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ

30.35 ส่วนประชาชนในจังหวัดปัตตานี มีการออกกำลังกายตั้งแต่ 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 33.50 (มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2548)

ถึงแม้ปริมาณการออกกำลังกายของประชากรจะเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ แต่โรคหรือภาวะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายก็ยังไม่มีความโน้มที่จะลดลง ทั้งนี้เพราะโรคเรื้อรัง เหล่านี้มีปัจจัยกำหนดอีกหลายประการ เช่น อาหาร นุหรี ความเครียด พันธุกรรม เป็นต้น การส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพที่ประเทศไทยดำเนินการอย่างจริงจังเพื่อป้องกันหรือบรรเทาโรคเรื้อรังที่จะเกิดมากขึ้นในอนาคต ในปี 2544-2545 กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย ได้ส่งเสริมให้ประชาชนรวมกลุ่มเป็นเครือข่ายออกกำลังกายในทุกระดับทั้งในกรุงเทพมหานคร และใน 75 จังหวัด ภายใต้ชื่อชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โครงการขยับกายสบายชีวี เกิดเครือข่ายการออกกำลังกายทั่วประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชน องค์กร หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชนและภาคประชาชน ได้รับรู้ตระหนักและใส่ใจสุขภาพ ร่วมกันดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน เพื่อการมีสุขภาพดี (กองสุขศึกษา, 2547)

นโยบายและยุทธศาสตร์ด้านการออกกำลังกายของกระทรวงสาธารณสุข

ในปี 2545-2547 กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดให้เป็น “ปีแห่งการสร้างสุขภาพ” เพื่อจัดกิจกรรมรณรงค์สร้างสุขภาพอย่างกว้างขวาง ควบคู่ไปกับการปฏิรูประบบหลักประกันสุขภาพ ปี 2545 เป็นปีแห่งการเริ่มต้นสร้างสุขภาพทั่วไทยอย่างจริงจังภายใต้กลยุทธ์ รวมพลังสร้างสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนตลอดจนหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการสร้างสุขภาพ มากกว่าการซ่อมสุขภาพ มีการออกแบบโลโก้ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” มีการจัดเดินแอโรบิกพร้อมกันที่สนามหลวงมีประชาชนมาร่วมกิจกรรมจำนวนมาก รวมทั้งได้มีการรณรงค์การออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิกทั่วประเทศทุกจังหวัด ทุกอำเภอ และทุกตำบล

ในปี 2546 การดำเนินงานสร้างสุขภาพนั้น สถานบริการสุขภาพทุกระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งศูนย์สุขภาพชุมชน/สถานีอนามัย มีบทบาทสำคัญในการสร้างสุขภาพ ซึ่งจะดำเนินการให้ประชาชนในความรับผิดชอบมีสุขภาพดีทั้งในขณะเจ็บป่วย และป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย แผนการดำเนินการสร้างสุขภาพของประชาชนที่มีสุขภาพดี กระทรวงสาธารณสุขจึงได้ส่งเสริมให้จัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพขึ้น และมีหน่วยงานได้แก่ กรุงเทพมหานคร สำนักงานสาธารณสุข ศูนย์สุขภาพชุมชน/สถานีอนามัยทุกแห่งไปดำเนินการให้มีชมรมสร้างสุขภาพ และสนับสนุนให้ชมรมสร้างสุขภาพจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพและการถ่ายทอดความรู้และภูมิปัญญาซึ่งกันและกันภายในชุมชนของตนเอง โดยศูนย์สุขภาพชุมชน/สถานีอนามัยทำหน้าที่ในการสนับสนุน ส่งเสริมพัฒนา

ชมรมสร้างสุขภาพ โดยประสานงานกับองค์กรภาคีเครือข่ายในท้องถิ่น ซึ่งเน้นกิจกรรมสร้างสุขภาพตามนโยบาย 5 อ. ในการส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี คือ ส่งเสริมให้คนไทย “ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ” ส่งเสริมให้คนไทย “บริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ให้คุณค่า ส่งเสริมให้คนไทยมี “อารมณ์ดี” เพื่อสุขภาพจิตที่ดีและแจ่มใส ส่งเสริมให้เกิด “อนามัยชุมชน” เพื่อความสะอาด ปลอดภัยของที่อยู่อาศัยส่งเสริมให้คนไทยปลอดโรค “อโรครยา” โดยเฉพาะโรคที่ทำให้คนไทยตายลำดับแรก ๆ คือมะเร็ง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยมีเป้าหมายให้มีชมรมสร้างสุขภาพทุกหมู่บ้านทั่วประเทศ (กองสุขศึกษา, 2547)

ในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554 ได้ระบุให้มีการส่งเสริมการออกกำลังกาย ในยุทธศาสตร์ ที่ 4 การสร้างระบบภูมิคุ้มกันเพื่อลดผลกระทบจากโรคและภัยคุกคาม เพื่อกำหนดให้มีนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของประเทศไทยไว้อย่างชัดเจน นโยบายด้านการออกกำลังกายของกระทรวงสาธารณสุขนั้น ไม่ได้ระบุรูปแบบที่ชัดเจนว่าจะใช้รูปแบบใด เพียงแต่กำหนดกรอบกว้าง ๆ แต่จากดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่าหน่วยงานระดับปฏิบัติการได้นำรูปแบบการออกกำลังกายต่าง ๆ มาใช้ในการรณรงค์ รวมทั้งจัดบริการในสถานพยาบาลของรัฐ โดยมีการนำรูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่สอดคล้องกับบริบท วิถีชีวิตของประชาชน จึงทำให้ไม่ได้รับการตอบรับจากประชาชน จากการศึกษาของฉลวย (2548) ศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและการรับรู้อุปสรรคของสตรีมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลปากพะยูน จังหวัดพัทลุงพบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพรายชื่อที่กลุ่มตัวอย่างสตรีมุสลิมส่วนใหญ่ปฏิบัติมานาน ๆ ครั้งและไม่เคยปฏิบัติคือการออกกำลังกายประมาณครั้งละ 30 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน การตรวจสุขภาพประจำปีและการหลีกเลี่ยงอาหารที่เค็มจัด หวานจัด

สำหรับจังหวัดปัตตานี ได้มีการดำเนินงานตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขมาโดยตลอด และมีการรณรงค์การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และกำหนดให้การออกกำลังกายเป็นนโยบายที่สำคัญ นโยบายหนึ่งที่ทุกหน่วยงานในสังกัดต้องดำเนินการ โดยเฉพาะหน่วยบริการด้านสาธารณสุข มีการจัดการแข่งขันกีฬาสาธารณสุขเป็นประจำทุกปี รวมทั้งมีการรณรงค์การออกกำลังกายในเทศกาลประจำปีต่าง ๆ ของจังหวัดปัตตานี แต่การออกกำลังกายก็ยังไม่แพร่หลายสำหรับประชาชนทั่วไปในจังหวัดปัตตานี รวมทั้งในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม

หลักของการเคลื่อนไหว ออกแรง/ออกกำลังกายตามหลักเวชศาสตร์การกีฬา

ความหมายของการออกกำลังกาย

ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย หรือการส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ไว้หลายความหมาย ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปและให้ความหมายของการออกกำลังกายหมายถึงการออกแรง โดยการใช้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงาน มีการสูบฉีดไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น ทำให้ปอดหัวใจ กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรงขึ้น ส่งผลให้มีสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรง (มนัส, 2548; มยุรา, 2550; วุฒิชัย, 2549)

การแบ่งประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นสามารถแบ่งออกได้หลายแบบ แต่ในที่นี้จะแบ่งการออกกำลังกายตามของกระทรวงสาธารณสุข (2538) แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ 1) Isotonic เป็นการออกกำลังกายที่มีการหดตัวของกล้ามเนื้อ แล้วโยกกล้ามเนื้อหดสั้นหรือยืดยาว แรงดึงในกล้ามเนื้อคงที่ 2) Isometric เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อเกร็งตัว แต่โยกกล้ามเนื้อมีระยะความยาวคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเกร็งแรงเท่าใด แต่แรงดึงในกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ 3) Isokinetic เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อมีการหดตัวช้า ๆ ด้วยอัตราคงที่ และต้องออกแรงเท่า ๆ กันตลอดระยะเวลาที่หดตัว การออกกำลังกายกล้ามเนื้อด้วยวิธี Isotonic เท่านั้นที่ทำให้เกิดการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนเพราะมีการหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อสลับกันและในช่วงที่กล้ามเนื้อคลายตัว เส้นเลือดจะไม่ถูกกล้ามเนื้อบีบ เลือดสามารถจะไหลเข้าไปในกล้ามเนื้อมัดนั้นได้ และนำสารอาหารต่าง ๆ ที่สำคัญคือออกซิเจน เข้าไปเพื่อทำการสร้างสารพลังงาน ATP ใหม่

นอกจากนั้นยังพบว่า การออกกำลังกายแบบ Isometric กล้ามเนื้อจะเกร็งตัวตลอดเวลา จึงไปรัดเส้นเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อมัดนั้น จนไม่สามารถนำสารอาหารและออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมัดนั้นได้ จึงไม่ใช่การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน นอกจากนี้ยังพบว่าการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อแบบนี้จะมีกรดแลคติกเกิดขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อนั้นเกิดการล้าและปวด ไม่สามารถออกกำลังกายต่อไปได้ ทำให้การออกกำลังกายแบบนี้ทำได้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ ไม่นานพอที่จะเข้าถึงระยะแอโรบิกได้ ดังนั้น

สามารถสรุปได้ว่าหากต้องการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนจะต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของอวัยวะที่กล้ามเนื้อนั้นเกาะอยู่มาก ๆ และเป็นการออกกำลังกายที่เป็นจังหวะ เกร็งสลับกับคลาย ซึ่งจะต้องกระทำต่อเนื่องกันไปเกินกว่า 3 นาที

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยที่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เพราะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นควรออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนเป็นหลัก ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีที่สุด นั่นคือระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ รวมทั้งยังมีผลต่อระบบอื่น ๆ ด้วย (กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

หลักการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน

หลักการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนนั้น มีการอธิบายหลักการออกกำลังกายที่สำคัญ ๆ ดังนี้

การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน คือกิจกรรมที่ใช้แรงกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องมีหลักการสำคัญ 3 ประการ เจริญทัศน์ (2542) คือ 1) ความหนัก หมายถึงร้อยละ 50 – 80 ของความสามารถสูงสุด (สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด) ของชีพจรเต้นเพิ่มขึ้น เมื่อมีการออกกำลังกาย 2) ความนาน หมายถึง ใช้เวลานาน 20 นาทีขึ้นไป 3) ความบ่อย หมายถึง 3 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์

ส่วนสมชาย (2548) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนควรฝึกความอดทนอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 20 – 60 นาทีต่อครั้ง ด้วยความแรงระดับปานกลางถึงหนัก ซึ่งเท่ากับร้อยละ 60 – 90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด(ระดับกลางเท่ากับร้อยละ 65-75) หรือร้อยละ 50 – 85 ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดโดยปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

แนวทางการปฏิบัติเพื่อการออกกำลังกาย ด้วยความแรงระดับปานกลางถึงหนัก ซึ่งเท่ากับร้อยละ 60 – 90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (กระทรวงสาธารณสุข, 2538)

การวัดปริมาณหรือความแรงของการออกกำลังกาย ในทางปฏิบัติทำได้ยากมาก ดังนั้นวิธีการที่สะดวก ทำได้ง่ายและเชื่อถือได้ คือการใช้วิธีจับชีพจรแทน เนื่องจากการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นตามปริมาณของการออกกำลังกาย

ชีพจรขณะพัก (ตื่นนอนใหม่ ๆ ยังไม่ลุกจากที่นอน) ถือว่าไม่มีการออกกำลังกายเลย จึงมีค่าเท่ากับการออกกำลังกาย 0 % เช่น นาย ก ขณะพักมีชีพจรเต้น 70 ครั้งต่อนาที แสดงว่านาย ก ขณะไม่ออกกำลังกายเลยชีพจรจะเต้น 70 ครั้งต่อนาที สามคมโรคหัวใจของอเมริกาคำหนดให้คนเรามี

ชีพจรได้สูงสุด 220 ครั้งต่อนาที ซึ่งทารกแรกเกิดเท่านั้นที่จะทนได้ เมื่ออายุมากขึ้นเรื่อย ๆ ทารกนั้นจะทนชีพจรได้น้อยลงเรื่อย ๆ ตามอายุ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าชีพจรที่มนุษย์จะทนไหวหรือชีพจรสูงสุดเท่ากับ 220 - อายุ เช่น นาย ก อายุ 60 ปี ชีพจรสูงสุดที่นาย ก จะทนได้ เท่ากับ 220 - 60 = 160 ครั้งต่อนาที ในขณะที่ชีพจรเต้นสูงสุดนี้เทียบได้ว่าออกกำลังกาย 100 %

สรุปแล้ว นาย ก ขณะออกกำลังกาย 0 % ชีพจร = 70 ครั้ง/นาที

และ ขณะออกกำลังกาย 100 % ชีพจร = 160 ครั้ง/นาที

ชีพจรนาย ก จะเพิ่มขึ้น = 160 - 70 = 90 ครั้ง/นาที

ถ้าต้องการให้ชีพจร นาย ก เพิ่มขึ้น 60 % = $\frac{60 \times 90}{100}$ = 45 ครั้งต่อนาที

100

ฉะนั้น นาย ก ออกกำลังกายชนิดใดก็ตาม เมื่อชีพจรเต้นถึง 70 + 45 = 115 ครั้งต่อนาที ก็แสดงว่า นาย ก ออกกำลังกายได้ 60 % แล้ว

ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

สำหรับข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น การกีฬาแห่งประเทศไทยได้กำหนดข้อปฏิบัติ ซึ่งเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (การกีฬาแห่งประเทศไทย , 2536) มีดังนี้

1. การประมาณตน ร่างกายของแต่ละคนมีสภาพร่างกายไม่เหมือนกัน กีฬาที่จะนำมาออกกำลังกาย ต้องมีความเหมาะสม การที่ออกกำลังสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะเป็นที่มาของสมรรถภาพที่ดี ออกน้อย ฝึกซ้อมน้อย หรือฝึกเบาเกินไปก็จะส่งผลน้อยหรือไม่ได้เลย ฝึกหนักเกินไปก็อาจเกิดอันตรายกับสุขภาพได้ สัมผัสจากความเหนื่อย หรือหากออกกำลังกายหนักเกินไปแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ ด้วยความหนักเท่าเดิม โดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีการอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นกลับสดชื่นเช่นเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความทนทาน และจิตวิทยากีฬาแต่ละวันหรือการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า รวมถึงอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ เช่น สนับเข่า สนับข้อ เครื่องป้องกันศีรษะ

3. เลือกเวลา ควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมให้แน่นอนในแต่ละวันเพื่อร่างกายจะได้ไม่ต้องปรับตัวใหม่ เวลาที่เหมาะสมในการฝึกความทนทาน คือ ในช่วงเช้าและเย็น ส่วนการฝึกความแข็งแรง หรือความเร็วอาจฝึกในช่วงอากาศร้อนได้ แต่ทำระยะเวลาสั้น ๆ

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาที่อิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กะบังลมจะทำให้ปวดขยายได้ไม่เต็มที่ แม้การไหลเวียนของเลือดก็ต้องแบ่งส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง อันเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

5. การดื่มน้ำ น้ำมีความจำเป็นในการออกกำลังกาย การสูญเสียน้ำไปมาก ๆ จะทำให้สมรรถภาพลดต่ำลงหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายด้วย จำเป็นต้องได้น้ำชดเชย การเล่นกีฬาใด ๆ ก็ตามถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ร่างกายจะขาดน้ำจะต้องมีการชดเชยน้ำในปริมาณที่เท่ากับสูญเสียไป จึงจะทำให้สมรรถภาพทางกายดีที่สุด การดื่มน้ำสามารถทำได้ระหว่างที่ออกกำลังกายหรือดื่มหลังจากการออกกำลังกายก็ได้

6. ความเจ็บป่วย ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อน การออกกำลังกายในช่วงที่มีไข้จะทำให้หัวใจทำงานหนัก เพื่อระบายความร้อน นอกจากนี้หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเพิ่มขึ้นอาจทำให้เชื้อโรคแพร่ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอันไม่เป็นที่ผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

7. การผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายและเล่นกีฬาพบมากในคนอายุ 35 ปีขึ้นไป เช่น รู้สึกหายใจขัด จุกแน่นหน้าอก ควรหยุดออกกำลังกายและกีฬาทันทีเพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการออกกำลังกายต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางและเทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไขท่าทางที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจออกไป หากขจัดไม่ได้ก็ไม่ควรฝึกซ้อมต่อไป เพราะจะทำให้เสียสมาธิหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ สมรรถภาพที่เพิ่มขึ้นนอกจากขึ้นอยู่กับความเข้ม (intensity) ของกิจกรรมแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพก็ควรต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้เสมอ

10. การพักผ่อน หลังจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมากจำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไป ซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างพักผ่อน หากเป็นการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายที่หนัก จำเป็นต้องมีการพักผ่อนที่เพียงพอเพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวเข้าสู่สภาพปกติเพื่อเตรียมฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายครั้งต่อไป

ประโยชน์จากการออกกำลังกาย

ร่างกายของคนเราประกอบไปด้วยอวัยวะต่างๆ มากมายที่ทำงานประสานสอดคล้องกันตลอดเวลา อวัยวะบางอย่างได้พักบ้างหรือทำงานน้อยลง ขณะที่ไม่ได้ใช้งาน เช่น กล้ามเนื้อแขนขา ในขณะที่เรานอนหลับ ภาวะอาหาร ลำไส้ ในขณะที่ไม่ได้รับประทานอาหารเข้าไป เป็นต้น แต่มีอวัยวะที่สำคัญ ได้แก่ ระบบการไหลเวียนของโลหิต และระบบการหายใจซึ่งมีหัวใจและปอดเป็นอวัยวะที่สำคัญในการทำหน้าที่ หัวใจและปอดไม่ได้มีโอกาที่จะหยุดพักเหมือนอวัยวะอื่นๆ ในขณะที่นอนหลับอาจจะทำงานน้อยลงบ้าง แต่ก็ไม่ได้พักเหมือนเช่นอวัยวะอื่นๆ เพราะเซลล์ต่างๆ ทุกส่วนของร่างกายจำเป็นต้องได้รับเลือดที่นำเอาออกซิเจนมาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา ดังนั้นคนเราจึงต้องหาทางที่จะทำให้หัวใจและปอด มีการทำงานที่มีประสิทธิภาพ มีความคงทนต่อการใช้งานตลอดเวลา (เจริญทัศน์, 2542)

ในปัจจุบันนี้ยังไม่มียาหรือสารอาหารอะไร ที่จะทำให้อวัยวะทั้งสองมีความแข็งแรงทนทานต่อสภาพการทำงานให้มีประสิทธิภาพตลอดเวลาได้ ยกเว้นแต่การออกกำลังกายเท่านั้น ที่วงการแพทย์ยอมรับว่าสามารถทำให้ทั้งหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดได้ดังจะเห็นได้จากผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจก่อนที่ลดลง เพราะหัวใจบีบตัวแต่ละครั้งมีประสิทธิภาพมากกว่า ตัวอย่างเช่น คนปกติหัวใจเต้น 70 ครั้งต่อนาที ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ หัวใจเต้น 60 ครั้งต่อนาที ดังนั้นใน 1 วัน หัวใจคนปกติจะเต้น $70 \times 60 \text{ นาที} \times 24 \text{ ชั่วโมง}$ เท่ากับ 100,800 ครั้งต่อวัน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ หัวใจจะเต้น $60 \times 60 \text{ นาที} \times 24 \text{ ชั่วโมง}$ เท่ากับ 86,400 ครั้งต่อวัน ถ้ารวมกับการเต้นของหัวใจที่มากขึ้นขณะออกกำลังกาย ใน 1 วัน ผู้ที่ออกกำลังกายหัวใจของเขาจะเต้นประมาณ 91,800 ครั้งต่อวัน ดังนั้นใน 1 วัน หัวใจของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะเต้นน้อยกว่าคนปกติประมาณ 9,000 ครั้งต่อวันหรือ 3 ล้านกว่าครั้งต่อปีสังเกตได้ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะไม่ค่อยพบว่ามีโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะ โรคเครียดหรือวิตกกังวล การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้หัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพดังที่เห็นได้ชัดแล้วยังมีประโยชน์อีกหลายประการ (เจริญทัศน์, 2542) เช่น

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ 3 เดือน ชีพจร หรือหัวใจจะเต้นช้าลง ซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ
2. ลดไขมันในเลือด ซึ่งถ้าสูงจะเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
3. เพิ่ม HDL-C ในเลือด ซึ่งถ้ายิ่งสูงจะยิ่งดี จะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

4. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (ทำให้น้ำหนักอาจไม่ลด)
5. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
6. ช่วยลดความดันโลหิตถ้าสูง ลดได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท
7. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูกผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น
8. ช่วยลดความเครียด ทำให้อ่อนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ช่วยทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น
9. ป้องกันโรคกระดูกพรุน โดยเฉพาะสภาพสตรีที่ประจำเดือนหมด
10. ช่วยป้องกันโรค ที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน เป็นต้น
11. ช่วยทำให้ร่างกายนำไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ
12. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด เช่น ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก
13. การออกกำลังกายในเด็ก จะช่วยทำให้ร่างกายเด็กเกิดความเจริญเติบโตอย่างดี เพราะเด็กมีระบบการย่อยที่ดี เจริญอาหาร และมีระบบขับถ่ายที่ดี
14. การออกกำลังกายในผู้ใหญ่ จะช่วยทำให้ร่างกายโดยทั่วไปมีความแข็งแรง บึกบึนอวัยวะต่างๆ มีการทำงานได้ดี มีความคงทนต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ
15. การออกกำลังกาย ช่วยให้สุขภาพจิตดี เพราะสามารถทำให้หายเครียดและลดความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี เมื่อออกกำลังกายแล้วร่างกายจะต้องการการพักผ่อน และจะนอนหลับได้ง่ายขึ้น
16. ทำให้เกิดสุขภาพดีถ้วนหน้า ประหยัดค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษาโรค ลดเวลาที่จะหยุดงานจากการเจ็บป่วย ทำให้ประชาชนมั่งคั่ง ประเทศชาติมั่นคง
17. ถ้าประชาชนทั่วประเทศออกกำลังกายจะเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬา

วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้น ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง แต่ไม่ควรออกมากกว่า 6 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน และแต่ละครั้งควรออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า 30 นาที โดยปฏิบัติตาม 5 ขั้นตอน คือ ควรจะมีการยืดเส้นยืดสายก่อน เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ควรจะมีการอุ่นเครื่อง (warm up) ประมาณ 5 นาที ออกกำลังกายให้ชีพจรเข้าเป้า (exercise vigorously) ประมาณ 20 นาที ควรมีการคลายความร้อน (cool down) ประมาณ 5 นาที ควรมีการยืดเส้นอีกครั้งก่อนหยุด (สมชาย, 2548)

การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดโทษ

การออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมนั้น อาจนำมาซึ่งอันตรายและเกิดโทษต่อร่างกายได้ ถ้าหากขาดความรู้และความเข้าใจอย่างถูกต้อง ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องจึงต้องคำนึงถึงอยู่เสมอ ซึ่งสมชาย (2548) ได้กล่าวไว้ว่าโทษของการออกกำลังกายอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

1. ออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับอายุ เช่น ผู้สูงอายุอาจจะใช้วิธีเดินเร็ว ๆ ดีที่สุด แทนที่จะไปเล่น เทนนิส แบดมินตัน ทั้งนี้เพราะการเล่นเทนนิสเป็นการออกกำลังกายแบบวิ่ง บ้างหยุดบ้าง ไม่ต่อเนื่องเพียงพอที่จะมีประโยชน์ต่อปอด และหัวใจแต่ยังดีกว่าไม่ออกกำลังกายเลย เพียงแต่ว่าไม่สามารถป้องกัน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้เท่ากับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ทำต่อเนื่อง

2. ออกกำลังกายผิดเวลา เช่น เวลาร้อนจัดเกินไปอาจไม่สบายได้ เวลารับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ อาจเป็นโรคหัวใจได้ เพราะหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ ร่างกายต้องการเลือดไปที่กระเพาะอาหารและลำไส้มาก แต่ถ้าไปออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องการเลือดไปที่กล้ามเนื้อ มากด้วย (รวมทั้งที่กระเพาะอาหาร และลำไส้ด้วย) จึงอาจทำให้เลือดที่ไปหล่อเลี้ยงหัวใจมีน้อยไป ทำให้เกิดอาการหรือโรคของหัวใจได้

3. ออกกำลังกายเวลาที่ไม่มีสมาธิ เวลาที่ท้องเสียไม่ควรออกกำลังกาย เพราะร่างกายอาจจะขาดน้ำ หรือเกลือแร่ทำให้อ่อนเพลีย เป็นลม เป็นตะคริว หรือโรคหัวใจได้ เวลาเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบได้ ถ้าไม่สบาย ไม่ว่าจะด้วยอาการใด ๆ ถึงแม้ไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไร ควรยกเว้นการออกกำลังกายไว้ก่อน

4. ออกกำลังกายโดยไม่อุ่นเครื่องหรือยืดเส้นก่อน โดยปกติแล้วไม่จำเป็นนักกีฬา ระดับไหนหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุ ก่อนออกกำลังกายจะต้องมีขั้นตอนที่ต้องปฏิบัติทุกครั้งโดยไม่มี การ ยกเว้น โดยเฉพาะผู้ที่สูงอายุหรือผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ซึ่งการอุ่นเครื่อง หรือยืดเส้นก่อน จะช่วยทำให้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาได้ดียิ่งขึ้น และเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บ และช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้นหลังจากการ ได้ออกกำลังกาย ถึงแม้ท่านไม่ออกกำลังกาย ในวันหนึ่งวันใดท่านก็ควรยืดเส้นทุกวัน

5. ถ้าใช้อุปกรณ์การกีฬาที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้า ไม้เทนนิส ก็อาจเกิดการบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น

6. ถ้าออกกำลังกายมากเกินไป จะเป็นการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น ต้องทำพอดี ๆ เช่น ถ้าจะวิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่ง 20 นาทีพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องวิ่งถึง 60 นาทีต่อครั้ง ถ้าอยากที่จะป้องกันการบาดเจ็บ ถ้าเป็นไปได้ ควรเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนไปทุก ๆ วัน เช่น ว่ายน้ำ วันหนึ่ง วิ่งวันหนึ่ง ถีบจักรยานอยู่กับที่วันหนึ่ง เดินวันหนึ่ง ฯลฯ ถ้าปวดเข่าควรเปลี่ยนไปเป็น ว่ายน้ำแทน หรือถีบจักรยาน

การออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน

การเดินเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดวิธีการหนึ่ง สามารถเดินได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย นอกจากนั้น วิธีการเดินเป็นวิธีการออกกำลังกายที่มีความสอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม เหมาะสมอย่างยิ่งกับสตรีมุสลิมทุกวัย แม้ว่าการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินจะเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด แต่การเดินที่ถูกต้องและเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ก็มีขั้นตอน และเทคนิคที่ต้องคำนึงถึง และเรียนรู้อยู่หลายประการ ซึ่งสมชาย (2548) ได้กล่าวในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. การเตรียมตัวก่อนการเดิน ก่อนการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินนั้นควรมีการเตรียมตัวก่อนการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน ดังนี้

1.1 การสำรวจความพร้อมด้านสุขภาพ ก่อนการเดินให้สำรวจตัวเองว่า มีอาการหรือภาวะต่อไปนี้หรือไม่ หากมีควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย คือ 1) ไม่ได้ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายมาหลายปี 2) อายุมากกว่า 65 ปี และปัจจุบันไม่ได้ออกกำลังกาย 3) เคยตรวจสุขภาพและพบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ 4) กำลังมีครรภ์ 5) เป็นโรคความดันโลหิตสูง 6) เป็นโรคเบาหวาน 7) มีอาการเจ็บปวดหน้าอก โดยเฉพาะเมื่อพยายามออกกำลังกาย 8) เคยเป็นลมบ่อย ๆ และมีอาการมึนงง วิงเวียนศีรษะอย่างรุนแรง 9) มีอาการอื่น ๆ ที่เป็นข้อห้ามการออกกำลังกาย

1.2 การเลือกเสื้อผ้าสำหรับการเดิน ควรเลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วรู้สึกสบาย ไม่รัดตึง ง่ายต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย สวมใส่เสื้อผ้าตามสภาพอากาศ

1.3 การเลือกรองเท้าสำหรับการเดิน รองเท้าเป็นส่วนสำคัญที่สุดสำหรับนักเดินที่ต้องเลือกด้วยความพิถีพิถัน ควรเลือกรองเท้าที่พอดีเท้า มีความยืดหยุ่น พื้นรองเท้าควรเรียบ

1.4 เทคนิค การเดินนั้นควรเดินให้ถูกวิธี เนื่องจากวิธีการเดินนั้นมีความสำคัญมาก ซึ่งมีวิธีการเดินอย่างง่าย ๆ ต้องเดินเข้ดหน้าขึ้น ตั้งไหล่ให้ตรงลู่ไปทางหลังเล็กน้อย เดินลงสั้นเท้าก่อน แล้วค่อยทิ้งน้ำหนักไปข้างหน้า เดินให้นิ้วเท้าชี้ตรงไปข้างหน้าและแกว่งมือขณะเดิน

1.5 การอบอุ่นร่างกาย เริ่มต้นด้วยการเดินแบบสบาย ๆ ประมาณ 5 นาที เพื่อให้กล้ามเนื้ออุ่นขึ้น ก่อนที่จะทำการยืดเหยียดควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ทำงานดีขึ้น

1.6 ช่วงเดิน ควรเป็นการเดินเร็ว ความแรงปานกลางถึงระดับหนักใช้เวลา 30 – 60 นาที โดยการเดินเร็วความแรงระดับปานกลาง นั้นสังเกตได้ จากการหายใจกระชั้นขึ้น เริ่มรู้สึกเหนื่อย ไม่ถึงกับหอบ ยังพูดคุยได้จนจบประโยค เหงื่อซึม หรือชีพจรร้อยละ 65 – 75 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ส่วนความแรงระดับหนัก สังเกตได้จากการหายใจหอบ พูดคุยไม่จบประโยค เหงื่อแตก หรือชีพจรร้อยละ 75 – 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

1.7 การผ่อนหยุด ในช่วงท้าย ๆ ของการเดิน ให้ค่อย ๆ ผ่อนความเร็ว เป็นการเดินสบาย ๆ ประมาณ 5-10 นาที แล้วตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้ง จึงถือว่าเสร็จสิ้นการออกกำลังกายด้วยการเดิน

วิธีการเดิน

ในการเริ่มต้นเดินนั้น ควรเริ่มต้นเดินช้า ๆ ใช้เวลาน้อย ๆ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพิ่มความเร็วและเวลาจนถึงเป้าหมาย ส่วนการเดินเพื่อให้เกิดการออกกำลังกายความแรงระดับปานกลางและระดับมาก นั้น ต้องเดินในลักษณะ ดังนี้ (สมชาย, 2548)

1. การเดินด้วยความแรงระดับปานกลาง ต้องเดินด้วยความเร็ว 4 กิโลเมตรต่อชั่วโมง หรืออาจจะเดินด้วยความเร็ว 300 เมตรในเวลา 5 นาที หรือเดิน 2 ช่วงเสาไฟฟ้าในเวลา 1 นาที

2. เดินด้วยความแรงระดับหนัก ต้องเดินเร็ว 5-6 กิโลเมตรต่อชั่วโมง หรือเดิน 400 เมตร ในเวลา 4- 5 นาที หรือเดิน 3- 4 ช่วงเสาไฟฟ้าในเวลา 1- 1.5 นาที

ในการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินนั้น ควรมีการแบ่งช่วงเวลาเป็น 3 ช่วง คือช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงออกกำลังกายและช่วงผ่อนหยุด อาจนำมาปรับประยุกต์ใช้ในในกลุ่มแม่บ้านได้ ตามแนวทางคู่มือก้าวเดิน...เพื่อสุขภาพ (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, 2551) มีแนวทางการปฏิบัติดังนี้

ตาราง 1

โปรแกรมการเดินออกกำลังกายระยะเริ่มต้น

สัปดาห์ที่	ระยะเวลาที่เดิน (นาที)			รวม (นาที)
	ช่วงอบอุ่น (warm up)	ช่วงออกกำลังกาย (exercise)	ช่วงผ่อนหยุด (cool down)	
1	เดินช้า 5 นาที	เดินเร็ว 5 นาที	เดินช้า 5 นาที	15
2	เดินช้า 5 นาที	เดินเร็ว 8 นาที	เดินช้า 5 นาที	18
3	เดินช้า 5 นาที	เดินเร็ว 11 นาที	เดินช้า 5 นาที	21
4	เดินช้า 5 นาที	เดินเร็ว 14 นาที	เดินช้า 5 นาที	24
5	เดินช้า 5 นาที	เดินเร็ว 17 นาที	เดินช้า 5 นาที	27
6	เดินช้า 5 นาที	เดินเร็ว 20 นาที	เดินช้า 5 นาที	30
7	เดินช้า 5 นาที	เดินเร็ว 23 นาที	เดินช้า 5 นาที	33
8	เดินช้า 5 นาที	เดินเร็ว 26 นาที	เดินช้า 5 นาที	36
9	เดินช้า 5 นาที	เดินเร็ว 30 นาที	เดินช้า 5 นาที	40

หมายเหตุ. มาจาก คู่มือก้าวเดิน...เพื่อสุขภาพ (หน้า 16), โดย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551, นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก .(ไม่มีลิขสิทธิ์).

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นเป็นตัวสะท้อนถึงความก้าวหน้าของการออกกำลังกาย ทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการออกกำลังกาย อันจะทำให้แม่บ้านเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่ง กระทรวงสาธารณสุข (2548) ได้กล่าวว่สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพประกอบด้วยสมรรถนะของหัวใจ หลอดเลือด และปอดหรือสมรรถภาพทางแอโรบิก ความฟิตของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และองค์ประกอบของร่างกาย การ

ทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 4 องค์ประกอบ จะทำให้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองและสามารถกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้

ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัย ได้แนะนำวิธีการทดสอบสมรรถภาพอย่างง่ายซึ่งแม่บ้านสามารถที่จะทำได้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของกระทรวงสาธารณสุข (2551) ประกอบด้วย 4 รายการ คือ 1) ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว : เพื่อวัดองค์ประกอบร่างกาย 2) นั่ง – งอตัวไปข้างหน้า : เพื่อวัดความยืดหยุ่น 3) ดันพื้น (วิดพื้น) : เพื่อวัดความฟิตกล้ามเนื้อ 4) เดิน – วิ่ง 12 นาที : เพื่อวัดสมรรถนะทางแอโรบิก

การมีกิจกรรมทางกาย (Physical activities)

กิจกรรมทางกายหมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้กระทำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพและมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญต่อไปนี้ คือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองตีบ โรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ กระดูกหักง่ายอันเนื่องมาจากการหกล้มในผู้สูงอายุ โรคอ้วน นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ โรคซึมเศร้าและวิตกกังวล กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายนี้ไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้น แต่รวมถึงการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขและกระทรวงสาธารณสุข, 2549) ส่วนวุฒิชัย (2549) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลายมัดใหญ่ ก่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ

สรุปได้ว่ากิจกรรมทางกายนั้นหมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการเผาผลาญพลังงาน ซึ่งรวมถึงกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน กิจกรรมในการประกอบอาชีพ การประกอบศาสนกิจ และงานอดิเรก

การประเมินกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายสามารถแบ่งระดับกิจกรรมทางกาย ได้หลายวิธี แต่ในงานวิจัยนี้แบ่งระดับตามความแรงได้เป็น 3 ระดับ (กรมอนามัย, 2552) ได้แก่

1. กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light-intensity physical activity) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่มีอัตราการเผาผลาญพลังงานน้อยกว่า 3 เท่าของการใช้พลังงานเทียบกับขณะพัก (METs) ตัวอย่างกิจกรรมเช่น นั่งอ่านหนังสือ เดินในห้าง

2. กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate-intensity physical activity) หมายถึงกิจกรรมทางกายที่มีอัตราการเผาผลาญพลังงานระหว่าง 3- 6 เท่า ของการใช้พลังงานเทียบ กับขณะพัก (METs) ตัวอย่างกิจกรรม เช่น กวาดเช็ดดูบ้าน ดูค งานช่างไม้ทั่วไป เป็นต้น

3. กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous- intensity physical activity) หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวทางกายที่มีอัตราการเผาผลาญพลังงานมากกว่า 6 เท่า ของการใช้ พลังงานเทียบขณะพัก (METs) ขึ้นไป ตัวอย่างกิจกรรม เช่น เดินเร็ว เดินเร็วขึ้นไค เดินแบกของขึ้น บันได เป็นต้น

การคำนวณและการแปลผลการเผาผลาญพลังงานจากกิจกรรมทางกาย

กรมอนามัย (2552) กล่าวว่า การคำนวณการใช้พลังงานจากกิจกรรม สามารถคำนวณ ได้จากค่าการเผาผลาญพลังงานต่อหนึ่งหน่วย (Metabolic Equivalents: METs) เป็นค่าที่ใช้ในการ วิเคราะห์การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังเป็นค่าที่แสดงถึงอัตราส่วน (ratio) ระหว่างอัตราการเผา ผลาญพลังงาน (metabolic rate) ในขณะที่ทำงานกับในขณะพัก 1 MET = 1 กิโลแคลอรี/กิโลกรัม/ ชั่วโมง (kcal/kg/hr) ซึ่งมีค่าเท่ากับพลังงานที่ใช้ ในขณะที่นั่งเฉย ๆ METs ยังเป็นค่าที่แสดงถึง ปริมาณออกซิเจนที่ใช้เป็น มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที (ml/kg/min) ดังนั้น 1 MET จึงมีค่าเท่ากับ ปริมาณออกซิเจนที่ใช้ในขณะที่นั่งเฉย ๆ ซึ่งมีค่าประมาณ 3.5 ml/kg/min สามารถเปลี่ยนค่า MET เป็นแคลอรีได้ดังนี้

ค่าพลังงานที่ใช้ (แคลอรี) = $0.017 \times$ น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) \times เวลาที่ทำกิจกรรม (นาที) \times อัตราการเผาผลาญพลังงาน (หน่วยเป็น METs)

ตาราง 2

ค่าอัตราเผาผลาญพลังงาน (METs) ของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย	ค่า METs
ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง	1.0
นั่งชายของ	1.5
เตรียมอาหาร	2.0
ขับรถ	2.0

ตาราง 2 (ต่อ)

กิจกรรมทางกาย	ค่า METs
รับประทานอาหาร	2.0
นอนเล่น	2.0
อาบน้ำ	2.0
เดิน 1.6 กมต่อชั่วโมง	2.0
ทำความสะอาดเครื่องเรือน	2.0
ละหมาด	2.0
เก็บเสื้อผ้า	2.5
แต่งตัว	3.0
เดิน 3.2 กิโลเมตรต่อชั่วโมง	3.0
เล่นกับเด็ก (นั่ง)	3.0
ล้างจาน	3.0
ซื้อของ	3.0
เล่นกับเด็ก (ยืน)	3.5
เดิน 4.8 กิโลเมตรต่อชั่วโมง	3.5
เดิน 5.6 กิโลเมตรต่อชั่วโมง	4.0
ทำความสะอาดพื้น (ถูพื้น)	4.0
ปัดฝุ่น	4.0
งานบ้านทั่วไป	4.0
ขัดพื้น	4.0
ทำขนม	5.0
ทำสวน	5.0
เล่นกับเด็ก	5.0
กวาดใบไม้	5.0
ซักผ้า (ใช้เครื่อง)	5.0
เดิน 6.4 กิโลเมตรต่อชั่วโมง	6.0
ปูที่นอน	6.0
ถือของ 20.5-29 กิโลกรัม	6.0

ตาราง 2 (ต่อ)

กิจกรรมทางกาย	ค่า METs
เดินขึ้นบันได	7.0
ล้างรถ	7.0
ถือของหนัก 29.5-38.5 กิโลกรัม	8.0
ชกคิน	9.4

ที่มา: Dafoe WA, 1999 (อ้างตาม ปิยนุช, ภัทรารุช, และวิศาล, 2544)

ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้มีการคำนวณพลังงานในกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลโดยใช้เกณฑ์ในการพิจารณา ซึ่งอุปสรรค (2552) กล่าวว่ากิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพื่อสมรรถภาพทางกายพิจารณาจากความหนัก ระยะเวลา และการใช้พลังงานในกิจกรรมทางกาย มีเกณฑ์พิจารณาดังนี้

1. มีการใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 150 แคลอรีต่อวันหรือประมาณ 1,000 แคลอรีต่อสัปดาห์
2. การทำกิจกรรมที่หนัก (มากกว่า 6 METs) ต่อเนื่อง 20 นาทีอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์หรือประมาณ 60 นาที/สัปดาห์
3. กิจกรรมทางกายความหนักแบบปานกลาง (3-6 METs) รวมเป็นระยะเวลาอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 150 นาที/สัปดาห์

การมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมนั้น ทำให้ร่างกายมีภาวะที่สมส่วนคือมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ จะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพและมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญ ซึ่งค่าดัชนีมวลกายนั้นสามารถพิจารณาได้จากเกณฑ์ ดังที่ ฆนัท (2550) กล่าวว่า เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะอ้วนและน้ำหนักเกินสามารถพิจารณาได้จากดัชนีมวลกายหรือ Body mass index (BMI) ดังนี้

ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23-24.9 กก.ต่อ ตรม.ถือว่าเป็นน้ำหนักเกิน

ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25-34.9 กก.ต่อ ตรม.ถือว่าเป็นอ้วน

ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 35 กก.ต่อ ตรม. ขึ้นไปถือว่าเป็นอ้วนรุนแรง

การหาค่า ดัชนีมวลกาย สามารถคำนวณได้ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (กก.ต่อ ตรม.)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร) X ส่วนสูง (เมตร)}}$$

การออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง

แม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ในการศึกษาในครั้งนี้ หมายถึง วัยผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 25 – 44 ปี การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของเพศชายและสตรีนั้น มีหลักการที่คล้ายคลึงกัน แต่มีรายละเอียดบางประการที่ต้องคำนึงสำหรับการออกกำลังกายของแม่บ้านเนื่องจากสภาพสรีรวิทยา โดยเฉพาะ โครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อของสตรีมีขนาดเล็กกว่าเพศชาย เนื่องจากผลของฮอร์โมนเพศหญิงไปมีผลต่อขนาดของร่างกายโดยรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลต่อระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อ ดังนั้นการออกกำลังกายในสตรีจึงต้องควรคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ประกอบในการออกกำลังกาย สตรีที่มีประจำเดือน ต้องสูญเสียเลือดและเม็ดเลือดแดง 150-250 ซีซีต่อรอบ ย่อมทำให้การออกกำลังกายในช่วงนี้เป็นจุดอ่อนที่สำคัญของการออกกำลังกายอีกด้วย ในปัจจุบัน นอกจากสตรีต้องรับผิดชอบกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวแล้ว ยังต้องรับภาระหาเงินเลี้ยงชีพในครอบครัว จึงทำให้สตรีในปัจจุบัน มีความเครียดค่อนข้างสูง รวมทั้ง ไม่ค่อยมีเวลาในการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย (กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

จากการศึกษาในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่าการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน นั้นถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์มาก ดังนั้นสำหรับแม่บ้านนั้นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนนั้นจะทำให้มีการกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ทำให้ร่างกายได้ใช้ออกซิเจนจำนวนมาก ๆ อย่างต่อเนื่อง ในช่วงความนานที่เหมาะสม ซึ่งเป็นผลให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเช่น ปอด หัวใจ หลอดเลือดกล้ามเนื้อ ได้เพิ่มสมรรถภาพสูงขึ้น ส่วนหลักการออกกำลังกายนั้นให้ยึดหลัก 3 ข้อดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ ประการแรก ความต่อเนื่อง แนะนำให้ทำต่อเนื่องกันตลอดและความนานในช่วงเวลาประมาณ 20-30 นาที (ไม่ควรเกิน 30 นาที เพราะอาจเกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและเอ็นได้มากขึ้น) ในกรณีของผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ๆ ควรเริ่มจากช่วงเวลาสั้นๆ ก่อน เช่น 5-10 นาที ถ้าเป็นปกติและสดชื่นดี จึงค่อยเพิ่มให้นานขึ้นในสัปดาห์ต่อไป ประการที่สอง ความหนักของการออกกำลังกาย จากผลการศึกษาวิจัยควรจัดความหนักของการออกกำลังกายให้ร่างกายได้ทำงานถึงขนาดประมาณร้อยละ 70 ของความสามารถสูงสุดของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันออกไปตามอายุ เนื่องจากพบว่าความหนักขนาดดังกล่าวนี้จะทำให้ร่างกายมีการพัฒนาได้อย่างเหมาะสมและมีความปลอดภัยค่อนข้างสูง กล้ามเนื้อจะกระชับและมีพลัง จะไม่ทำให้แขนหรือน่องโตขึ้น ซึ่งถือว่าสตรีทั่วไปให้ความสำคัญในเรื่องนี้มาก ความหนักของการออกกำลังกายขนาดร้อยละ 70 นี้เราสามารถกำหนดได้ด้วยตนเอง โดยพิจารณาจากอัตราการเต้นของชีพจร ซึ่งเราสามารถจับและนับได้ที่ข้อมือ

มีวิธีการคำนวณหลายวิธีซึ่งยุ่งยาก แต่วิธีที่สะดวกและสามารถใช้ได้ง่าย คือ ควรออกกำลังกายจน อัตราเต้นของชีพจรนับ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น (กระทรวงสาธารณสุข, 2538)

ส่วนขั้นตอนในการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนนั้นควรมีขั้นตอนดังนี้ คือ ใช้เวลาออร์มอัพ (warm up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ นาน 5-10 นาที หลังจากนั้นใช้เวลาออกกำลังกายนานประมาณ 20-30 นาที หลังจากนั้นจึงใช้เวลาโคลดดาว (cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อประมาณ 5 นาทีในการออกกำลังกาย นั้น การเลือกเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายนั้นนับว่าสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะสตรีมุสลิมที่ต้องปกปิดร่างกายที่มิดชิด นั้น เมื่อมีการออกกำลังกาย จะทำให้เกิดความร้อนขึ้นในร่างกาย ซึ่งร่างกายจะระบายออกทางเหงื่อเพื่อไม่ให้อวัยวะภายในมีอุณหภูมิสูงเกินไป ดังนั้นเราจึงควรใส่เสื้อผ้าที่สามารถระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ง่าย เช่นการใส่เสื้อผ้าฝ้าย (cotton) ก็จะช่วยซับเหงื่อได้ ทำให้ร่างกายมีการระบายความร้อนได้ดี จึงไม่แนะนำให้ใส่เสื้อชูคอวอร์ม หรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยใยสังเคราะห์ที่มีการระบายความร้อนยาก ส่วนการปกปิดร่างกายตามหลักศาสนา นั้นสามารถทำได้ โดยควรเลือกเสื้อผ้าที่สามารถระบายความร้อนได้ดังกล่าว (สมชาย, 2548)

ชมรมสร้างสุขภาพ

ในปี 2545 รัฐบาลได้ประกาศนโยบายการรณรงค์การสร้างสุขภาพ ภายใต้กลยุทธ์ รวมพลังสร้างสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขได้ส่งเสริมให้ประชาชนแต่ละชุมชนรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรมด้านสุขภาพ ในรูปของชมรมสร้างสุขภาพภายใต้แนวคิดใช้พื้นที่เป็นฐาน บูรณาการทุกภาคส่วนสร้างกระบวนการเรียนรู้ สุวิถีชุมชน ในระยะ 5 ปี ที่ผ่านมานั้น หน่วยงานด้านสาธารณสุข ได้มีการจัดทำโครงการรณรงค์และสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายแบบกลุ่มด้วยการเดินแอโรบิก กันอย่างแพร่หลาย แต่กิจกรรมดังกล่าวนี้ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม จึงทำให้แม่บ้านที่เคร่งครัดในหลักศาสนาอิสลามไม่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว นอกจากนั้นมีการนำการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ เช่น ฤกษ์ตัดตบ ไม้พลองป่าบุญมี ยางยืด เป็นต้น โดยการเน้นให้แม่บ้านมีการรวมตัวกันออกกำลังกายเป็นกลุ่ม

ชมรมสร้างสุขภาพ เป็นกลไกในการขับเคลื่อนให้ประชาชนและชุมชนมีความสนใจด้านสุขภาพ และรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม (กองสุขศึกษา, 2547)

แนวคิดความหมายและแนวคิดชมรมสร้างสุขภาพ

กองสุศึกษา (2544) ได้ให้ความหมายของชมรมสร้างสุขภาพว่า หมายถึงชมรมหรือกลุ่มบุคคลตั้งแต่ 20 คน ขึ้นไป ที่มีความสนใจในกิจกรรมที่เหมือนกัน อาจเป็นกิจกรรมด้านสุขภาพหรือกิจกรรมอื่นใด ซึ่งอาจเป็นกลุ่มหรือชมรมที่มีอยู่แล้ว หรือมารวมกันใหม่แล้วสมัครลงทะเบียนเป็นชมรมสร้างสุขภาพ และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพหรือปัญหาอื่น ๆ ในชุมชน หรือประสานเชื่อมโยงระหว่างเครือข่ายชมรมสร้างสุขภาพอื่น ๆ ซึ่งมีการจัดกิจกรรมของชมรม และกองสุศึกษา ได้จำแนกคุณลักษณะของชมรมสร้างสุขภาพ ดังนี้

1. ชมรมสร้างสุขภาพระยะเริ่มต้น หมายถึง ชมรมสร้างสุขภาพที่จัดกิจกรรมสร้างสุขภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ยังไม่ได้พัฒนาเกณฑ์ระดับ 1 ระดับ 2 หรือระดับ 3 ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.1 ชมรมออกกำลังกาย คือชมรมที่มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเดียว

1.2 ชมรมอื่น ๆ คือชมรมที่มีการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพต่าง ๆ เช่น การดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อม ในชุมชน นวดแผนไทย ปลูกผักปลอดสารพิษ ทำปุ๋ยชีวภาพ เป็นต้น

2. ชมรมสร้างสุขภาพในระดับพัฒนา แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

2.1 ระดับที่ 1 (ระดับพื้นฐาน) เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิกในเรื่องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย ได้คุณค่า

2.2 ระดับที่ 2 (ระดับการขยายผลกิจกรรม) เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิกในเรื่องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย ได้คุณค่า และการส่งเสริมสุขภาพจิต และหรืออนามัยชุมชน และหรือการป้องกันโรค (อโรคยา) ตลอดจนการเฝ้าดูแลการผลิตและจำหน่ายอาหารและผลิตภัณฑ์ในชุมชน

2.3 ระดับ 3 (การสร้างเครือข่าย) เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพใน 5 อ. และมีการวิเคราะห์และวางแผนแก้ไขปัญหาสุขภาพตลอดจนมีการบริหารจัดการที่เข้มแข็ง และมีการแลกเปลี่ยนและเชื่อมโยงระหว่างชมรมอื่น ๆ

การออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม

ความสำคัญของการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม

เป้าหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิตของชาวมุสลิม คือการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์ (ซ.บ.) และสามารถดำรงชีวิตที่มีความสันติสุขอย่างแท้จริงทั้งในโลกปัจจุบันและโลกหลังความตาย (โลกอาคีเราะฮ์) อิสลามไม่เพียงการปฏิบัติเฉพาะพิธีกรรมที่กำหนดตามหลักศาสนาเท่านั้น แต่อิสลามเป็นธรรมนูญแห่งชีวิต (อาเซ็ม, 2552) ทุกอิริยาบถ ทุกย่างก้าว รวมทั้งการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวนั้น ถูกกำหนดโดยหลักศาสนาครอบคลุมอย่างรอบด้าน ทุกมิติของชีวิต การปกปักษ์ร่างกายให้รอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ และการดำเนินชีวิตให้สุขภาพแข็งแรง ทั้งกาย จิต วิญญาณ จึงเป็นหน้าที่ ที่สำคัญที่มุสลิมต้องปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อให้สามารถปฏิบัติตามคำสั่งสอนตามหลักศาสนาอิสลามได้อย่างสมบูรณ์ ดังปรากฏในอัลกุรอาน ความว่า

“จงอย่าโยนตัวพวกเจ้าสู่ความพินาศ และจงทำดีเถิด แท้จริงอัลลอฮ์ (ซ.บ.) ทรงชอบผู้กระทำดีทั้งหลาย”

(ส่วนหนึ่งจากอายะฮ์ที่ 195:อัล-บะเกาะเราะฮ์)

จากโองการดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การปกปักษ์ รักษาให้รอดพ้นจากความหายนะ หรือความชั่วร้ายนั้น เป็นหน้าที่ (วาญิบ) ของมุสลิมทุกคนรวมถึงการส่งเสริม ดูแลสุขภาพของตนเองด้วย นอกจากหลักฐานที่ได้กล่าวในอัล-กุรอานดังกล่าวแล้ว ท่านศาสดายังได้กล่าวอีกด้วย ความว่า

“แท้จริงสำหรับพระเจ้าของท่านมีสิทธิเหนือตัวท่านและสำหรับภรรยาของท่านก็มีสิทธิเหนือตัวท่านและสำหรับตัวของท่านก็มีสิทธิเหนือท่าน ดังนั้นท่านจงให้สิทธินั้นแก่เจ้าของสิทธิทั้งหลายด้วยเถิด”

(บันทึกโดย al-Bukhariy, 1987 :5788)

การดูแลและส่งเสริมสุขภาพตามหลักศาสนาอิสลามนั้น ครอบคลุมถึงการดูแลทุกมิติ ทั้งทางกาย จิต วิญญาณและสังคม ซึ่งทั้งหมดนั้นล้วนได้บัญญัติไว้ในอัล-กุรอานและ อัลหะดีษไว้แล้วทั้งสิ้น ดังนั้นการแสวงหาความรู้ด้านการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม เพื่อนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับชาวมุสลิมนั้นถือว่าเป็นหน้าที่ (วาญิบ) ที่สำคัญ อันจะนำมาซึ่งการยอมรับ และปฏิบัติตามของชาวมุสลิม โดยไม่มีข้อกังขา การออกกำลังกายนับว่าเป็นกลวิธีหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้มนุษย์มีสุขภาพทุกมิติที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัย และสำหรับมุสลิมแล้ว

การออกกำลังกายถือว่าเป็นหน้าที่ที่สำคัญที่ต้องปฏิบัติ เนื่องจากสุขภาพดีเป็นความโปรดปราน และความเมตตาของอัลเลาะห์ (ช.บ.) ที่พระองค์ทรงประทานแก่บ่าวของพระองค์ จากการศึกษาของสุกรี (2552) พบว่าท่านศาสดาได้กล่าว ความว่า

“ผู้ศรัทธาที่เข้มแข็งนั้นดีกว่าและเป็นที่ยรักของอัลลอฮ์มากกว่าผู้ศรัทธาที่อ่อนแอ”

(บันทึกโดย Muslim, n.d.:2644, และAhmad, nd.:8573)

การแสวงหาเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานั้น มีแบบฉบับที่ดีจากท่านศาสดามุฮัมมัด (ศ.ล.) เช่น การยิงธนู การแข่งม้า การวิ่งแข่ง มวยปล้ำ การว่ายน้ำ ดังท่านศาสดาได้กล่าว ความว่า

“การกระทำใด ๆ ที่ปราศจากการรำลึกถึงอัลลอฮ์นั้นถ้าไม่เป็นการหลงทางก็เป็นการประมาท ยกเว้น 4 อย่างด้วยกัน คือการเดินทางจากเป้าหมายหนึ่งไปยังอีกเป้าหมายหนึ่ง (ระหว่างการฝึกยิงธนู) การฝึกม้า การเล่นกับครอบครัวและการหัดว่ายน้ำ”

(บันทึกโดย al-Baihaqiy,1994:19120)

นอกจากอัลหะดีษดังกล่าวแล้วยังมีอัลหะดีษอื่น ๆ อีกมากที่ท่านศาสดาได้กล่าวถึงการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นหลักฐานที่สำคัญที่บ่งบอกถึงการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็นที่อนุมัติสำหรับมุสลิมอย่างไม่มีข้อเคลือบแคลงใด ๆ นอกจากเป็นที่อนุมัติแล้ว อิสลามยังส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอีกด้วย トラบใดที่ไม่มีสิ่งขัดกับหลักศาสนาอิสลาม มาเกี่ยวข้อง

ดังนั้นการแสวงหาองค์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ นั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง จากการศึกษาค้นคว้าจากอัลกุรอาน อัลหะดีษ และเอกสารวิชาการด้านศาสนา พบว่า ในการออกกำลังกายนั้นมีสิ่งที่เกี่ยวข้องและต้องคำนึงถึงหลักศาสนาอิสลามใน 7 ประเด็น ดังนี้

1. การตั้งเจตนา

ศาสนาอิสลามได้ให้ความสำคัญในเรื่องความมีเกียรติของความรู้สึก เป้าหมายและความตั้งใจอันสูงส่งบริสุทธิ์ ก็อรุญอวี (2539) กล่าวว่า กฎหมายและคำสั่งสอนทั้งหมดในศาสนาอิสลามได้ให้ความสำคัญกับการตั้งเจตนา ดังที่ท่านศาสดามุฮัมมัดได้กล่าว ความว่า

“แท้จริงการกระทำทั้งหลายขึ้นอยู่กับที่ตั้งเจตนา และทุกคนจะได้รับผลตอบแทนตามความตั้งใจของเขา”

(บันทึกโดย al-Bukhariy,1993:1 และMuslim, n.d.:1907)

ในการปฏิบัติศาสนกิจในศาสนาอิสลาม จะเริ่มต้นด้วยการตั้งเจตนาทั้งสิ้น หากปฏิบัติศาสนกิจโดยปราศจากการตั้งเจตนาแล้วถือว่าศาสนกิจนั้นกระทำไปโดยเปล่าประโยชน์และหากการปฏิบัติศาสนกิจใด ๆ ตั้งเจตนาออกเหนือจากคำบัญชาของอัลลอฮ์แล้ว ถือว่าผิดหลักศาสนาและจะได้รับการลงโทษในโลกอาคีเราะฮ์ เช่นการละหมาด ตั้งเจตนาเพื่อไอ้อวด การแจกจ่ายเงินบริจาคเพื่ออวดบารมี เป็นต้น

แม้แต่ในกิจวัตรประจำวันของมุสลิมก็เช่นเดียวกัน กิจกรรมเหล่านั้นจะถูกแปรสภาพเป็นการแสดงความจงรักภักดีต่ออัลลอฮ์โดยเจตนาที่ดี ดังนั้น หากมุสลิมบริโภคอาหาร โดยมีเจตนาเพื่อยังชีพและเพื่อสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย เพื่อที่จะสามารถปฏิบัติศาสนกิจและหน้าที่อื่น ๆ ที่อัลลอฮ์ทรงมอบหมาย การบริโภคเช่นนี้ถือว่าการแสดงความจงรักภักดีต่ออัลลอฮ์ ซึ่งแน่นอน มุสลิมนั้นจะได้รับผลตอบแทนที่ดีจากอัลลอฮ์ เช่นเดียวกับการออกก้ำลังกาย การตั้งเจตนาเพื่อวัตถุประสงค์ให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพื่อเตรียมความพร้อมให้สามารถปฏิบัติศาสนกิจและคำสอนในหลักศาสนา ได้อย่างสมบูรณ์ เป็นการแสดงความจงรักภักดีต่ออัลลอฮ์ ก็จะได้รับผลตอบแทนที่ดีจากอัลลอฮ์ทั้งในโลกนี้และโลกอาคีเราะฮ์เช่นเดียวกัน การตั้งเจตนาในเรื่องการออกก้ำลังกายด้วยวัตถุประสงค์อื่น ๆ ที่ผิดหลักศาสนานั้นย่อมส่งผลให้การออกก้ำลังกายเป็นสิ่งต้องห้าม (หะรอม) สำหรับมุสลิมเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น การออกก้ำลังกายเพื่อไอ้อวด ต้องการได้รับการยกย่อง สรรเสริญ เพื่อการพนัน เพื่อให้ดึงดูดเพศตรงข้าม เป็นต้น (เกอรูอูวี, 2539) ซึ่งสอดคล้องกับนัศรุ้ลลอฮ์ (2546) กล่าวว่า การกระทำใด ๆ ก็ตามหากเป็นสิ่งที่ดี (ไม่หะรอม) มีคุณประโยชน์และกระทำไปโดยบริสุทธิ์ใจเพื่อหวังความพึงพอใจจากอัลลอฮ์อย่างแท้จริง สิ่งเหล่านั้นย่อมถือเป็นอิบาดะฮ์เช่นเดียวกัน คือประเภทอิบาดะฮ์ที่ไม่จำกัดรูปแบบ เช่นการทำความดีทั่ว ๆ ไป ซึ่งแตกต่างกับอิบาดะฮ์จำกัดรูปแบบ (หรืออิบาดะฮ์หลัก) เช่นการนมาซ ถือศีลอด ซะกาตหรือหัจญ์ ที่ต้องปฏิบัติในรูปแบบของมัน ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวและแน่นอน

ดังนั้น ในการส่งเสริมการออกก้ำลังกายสำหรับมุสลิมนั้น ลำดับแรกที่ต้องคำนึงถึงสำหรับผู้เกี่ยวข้องที่มีบทบาทในการส่งเสริมการออกก้ำลังกายคือการทำความเข้าใจ ปรัชญา หรือกระบวนทัศน์ ของการตั้งเจตนาในการออกก้ำลังกายตามหลักการศาสนาอิสลาม เพื่อให้มีความเข้าใจแก่นแท้ของการตั้งเจตนาการออกก้ำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม

2. การแต่งกาย

ปรัชญาการแต่งกายตามหลักศาสนาอิสลามนั้นมีวัตถุประสงค์หลัก ๆ สองประการ ประการแรกเพื่อการปกปิดร่างกาย ถือว่าเป็นหน้าที่ของมุสลิมที่จะต้องปกปิดสิ่งพึงสงวนไว้ เพื่อให้มีความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับสัตว์ อิสลามห้ามมุสลิมมิให้เปิดเผยส่วนที่พึงสงวนของ

ร่างกายถึงแม้ว่าจะอยู่ตามลำพังคนเดียวก็ตาม ประการที่สองเพื่อเป็นการทำให้บุคคลลักษณะงามสง่า

การปกปิดร่างกายตามหลักศาสนาอิสลาม (เอาเราะฮ์) สำหรับผู้ชายนั้น ให้ปกปิดตั้งแต่เลยหัวเข่าจนถึงเหนือสะดือ สำหรับสตรีมุสลิมนั้นเอาเราะฮ์คือทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นใบหน้าและมือเท่านั้น (กีอรุฎอวี, 2539) นอกจากนั้นกีอรุฎอวี กล่าวว่าศาสนาอิสลามยังห้ามมุสลิมมองเอาเราะฮ์ของผู้อื่นด้วย ดังที่ท่านศาสดามุฮัมมัด ได้กล่าวความว่า

“ห้ามผู้ชายมองไปยังเอาเราะฮ์ของผู้ชายและห้ามผู้หญิงมองไปยังเอาเราะฮ์ของผู้หญิงและห้ามชายกับชายอยู่ในผ้าผืนเดียวกันและห้ามหญิงกับหญิงอยู่ในผ้าผืนเดียวกัน”

(บันทึก โดย Muslim, n.d. :1338)

จากอัลหะดีษดังกล่าวนี้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า แม้การมองเอาเราะฮ์อย่างเดียวก็นับเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นการไม่ปกปิดเอาเราะฮ์และการสัมผัสเอาเราะฮ์ของผู้อื่นก็เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องเช่นเดียวกัน ยกเว้นในกรณีที่มีความจำเป็น เช่นการรักษาพยาบาล เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หากการมองในกรณีนี้ก่อให้เกิดอารมณ์ความใคร่ การมองนั้นก็ถือว่าเป็นสิ่งต้องห้ามเช่นเดียวกันเพราะมันจะนำมาซึ่งการกระทำบาป

เหตุผลที่สำคัญของการกำหนดให้ปกปิดเอาเราะฮ์ในศาสนาอิสลามนั้น เพื่อปกป้องศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ป้องกันการผิดประเวณี เพราะการไม่ปกปิดเอาเราะฮ์นั้นเป็นสิ่งที่ดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้าม และนำมาซึ่งการกระทำบาปคือการผิดประเวณี ดังนั้นการแต่งกายเพื่อปกปิดเอาเราะฮ์นั้นจะต้องพิจารณาว่าต้องไม่เป็นที่ดึงดูดของเพศตรงข้าม เช่น ไม่แต่งตัวรัดรูป หรือ อี้อวดเครื่องประดับ ไม่แต่งเสื้อผ้าบาง ๆ ที่สามารถมองเห็นเอาเราะฮ์ เป็นต้น

กีอรุฎอวี (2539) ได้กล่าวว่า เสื้อผ้าของสตรีตามมาตรฐานที่หลักศาสนาอิสลามได้กำหนดไว้คือ เสื้อผ้าจะต้องปกปิดร่างกายทั้งหมดยกเว้นที่เปิดเผยได้คือ ใบหน้าและมือ เสื้อผ้าจะต้องไม่บางจนเห็นเรือนร่างภายใน ไม่รัดรูปจนเห็นภาพพจน์เรือนร่าง โดยเฉพาะส่วนนูนส่วนเว้าของเธอได้ ถึงแม้ว่าเสื้อผ้านั้นจะไม่บางก็ตามทีเพราะเสื้อผ้าประเภทนี้ เป็นเป้าสายตาและมักจะช่วยวนอารมณ์ใคร่ของเพศตรงข้าม และสตรีจะต้องไม่สวมเครื่องแต่งกายที่เป็นของเพศชายในการเลือกเสื้อผ้าที่จะสวมใส่นั้น ต้องไม่ลอกเลียนแบบผู้หญิงที่มีใจมุสลิมไม่ว่าจะเป็นยิว คริสเตียน หรือพวกบูชาเจวีด เพราะอิสลามไม่ยอมรับการทำตามแนวทางที่มีใจอิสลาม

ดังนั้น ในบริบทของการออกก้ำกั๊งกายสำหรับมุสลิม จึงต้องพึงระวังในเรื่องการแต่งกาย ที่จะต้องปกปิดเอาเราะฮ์ทั้งเพศชาย และสตรี รวมทั้งต้องทำความเข้าใจถึงปรัชญาหรือหลักกิดการปกปิดเอาเราะฮ์ตามหลักศาสนาอิสลามอย่างแท้จริงเพื่อนำมาสู่การปฏิบัติการออกก้ำกั๊งกายที่

ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม เครื่องแต่งกายสำหรับสตรีในการออกก้ำงกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามและหลักเวชศาสตร์การกีฬา รวมทั้งที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของสตรีมุสลิมเป็นอย่างไร ถือว่าเป็นสิ่งที่ควรพิจารณาอย่างยิ่ง

3. สถานที่

ศาสนาอิสลามเน้นการป้องกันมิให้มุสลิมเข้าไปสู่การกระทำผิดหลักศาสนาอิสลามต้องการให้มุสลิมอยู่อย่างสันติ อยู่ในบรรยากาศที่เคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ที่อัลลอฮ์ทรงประทานมา ดังนั้น สิ่งใดก็ตามที่เป็นสื่อทำให้เกิดการกระทำที่ออกนอกกลุ่มนอทางผิดหลักศาสนาอิสลามจึงไม่อนุญาต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องประเด็นของการออกก้ำงกาย สถานที่ถือว่าอิสลามให้ความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งจะต้องไม่มีการปะปน ชาย หญิง เนื่องจากการออกก้ำงกายนั้น มีการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่าง ๆ ทำให้มองเห็นสรีระ ร่างกายของสตรี ซึ่งย่อมเป็นที่ดึงดูดและเป็นเป้าสายตาของเพศตรงข้ามอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งสิ่งนี้อาจนำมาซึ่งการทำบาป สอดคล้องกับการศึกษาของสุกรี (2552) พบว่า ท่านศาสดาได้กล่าวความว่า

“ผู้หญิงนั้นเป็นเอาระฮู ดังนั้นเมื่อนางออกจากบ้านไปเหล่าชัยฎอนจะเพ่งมองนางด้วยความยินดีที่จะได้หลอกหลวงนาง”

(บันทึกโดย al-Tirmidhiy, n.d. :1173)

จากอัลหะดีษนี้หมายความว่าเมื่อสตรีออกจากบ้านไปยังสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง โดยเฉพาะในที่ ๆ ลับตา สตรีก็จะต้องมีความเสี่ยงในการถูกรหาและเสี่ยงต่อการถูกทำลายอย่างยิ่ง คือศาสนาจะถูกทำลายถ้าหากพวกเขาทำบาป สตรีจะถูกกรหา ผลสุดท้ายก็คือความสัมพันธ์ในสังคมจะถูกทำลาย ซึ่งอิสลามไม่ต้องการให้สังคมมีความเคลือบแคลง สงสัย ดิฉิน นินทา จนเกิดความขัดแย้งขึ้นในสังคม ศาสนาอิสลามให้ความสำคัญกับการป้องกันก่อนที่เหตุการณ์ที่ไม่ดีจะเกิดขึ้น (มยุรา, 2550)

ดังนั้น ในบริบทของการออกก้ำงกาย จึงควรพิจารณาอย่างรอบคอบว่าสถานที่ใดที่เหมาะสมสำหรับมุสลิม โดยเฉพาะสตรี ซึ่งจะต้องไม่เป็นเป้าสายตาของเพศตรงข้ามและสถานที่ต้องไม่ปะปนชายหญิง ควรแยกแยะให้ชัดเจน

4. เวลา

ศาสนาให้ความสำคัญกับเวลาอย่างยิ่ง มุสลิมไม่ควรหลงระเริงกับกิจกรรมทางโลก รวมทั้งการออกก้ำงกายหรือเล่นกีฬาจนลืมศาสนกิจที่ต้องปฏิบัติ หรือลืมหน้าที่ที่ตนเองต้องปฏิบัติ ต้องแบ่งเวลา หรือกำหนดช่วงเวลาให้เหมาะสม เช่น มุสลิมมีหน้าที่ต้องละหมาดวันละ 5 เวลา ซึ่งได้กำหนดเวลาไว้อย่างชัดเจน อัลลอฮ์ได้ตรัสเกี่ยวกับการละหมาดว่า

“แท้จริง การละหมาดนั้นเป็นบัญญัติที่ถูกกำหนดเวลา (ถูกกำหนดไว้ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง 5 เวลา) ไว้แก่ผู้ที่ศรัทธาทั้งหลาย”

(ส่วนหนึ่งจากอายะฮ์ที่ 103:อัน-นีส้า)

ในเรื่องของการรักษาเวลานั้น ควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะช่วงเวลาละหมาดอัศรี เวลาประมาณ บ่ายสามครึ่งจนถึงหกโมงยี่สิบนาที ซึ่งเป็นเวลาที่ประชาชนทั่วไปนิยมออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือหน่วยงานราชการมักจะจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงเวลาดังกล่าว จนบ่อยครั้งที่เพิดเพลินจนละเลยการละหมาด นอกจากนั้นหลังจากช่วงเวลาละหมาดอัศรีแล้วก็เป็นช่วงละหมาดมัฆริบ เวลาประมาณ หกโมงยี่สิบนาทีจนถึงสิบเก้านาฬิกาสามสิบนาที ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ที่ต้องปฏิบัติศาสนกิจ ดังนั้นในช่วงเวลาดังกล่าวนั้นจึงต้องพึงระวังในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่น ๆ เพราะจะทำให้เพิดเพลิน หรือทำให้ไม่พร้อมที่จะปฏิบัติศาสนกิจได้

5. ท่าทาง/พิธีกรรม

ศาสนาอิสลาม กำหนดให้มุสลิมดำรงตนแตกต่างไปจากผู้ที่ไม่ใช่มุสลิมในด้านต่าง ๆ ไม่นอญาตให้มุสลิมลอกเลียนแบบหรือทำตามศาสนาอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ประเพณี ท่าทาง หรือพิธีกรรมต่าง ๆ จากการศึกษาของสุกรี (2552) พบว่าท่านศาสดาได้กล่าวว่า

“ผู้ใดเลียนแบบการทำตัวเหมือนชนกลุ่มใด ผู้นั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของชนกลุ่มนั้น”

(บันทึกโดย Abu Daud, n.d. :4031)

จากอัลหะดีษ ดังกล่าวนั้น มีความหมายว่าห้ามมุสลิมลอกเลียนแบบหรือทำตามเหมือนกับผู้ที่ไม่เป็นมุสลิม หากมุสลิมกระทำเช่นนั้นก็ถือว่าเขาผู้นั้น ไม่ใช่มุสลิม ซึ่งมุสลิมพึงต้องระมัดระวังในเรื่องดังกล่าวนี้

มูรีด (2547) กล่าวว่า การเล่น โยคะ ศาสนาจะอนุญาตให้เล่นได้นั้นต้องมีเงื่อนไขดังต่อไปนี้

1) ก่อนการเล่นโยคะจะต้องไม่มีความเชื่อใด ๆ มากกระตุ้น หรือมาเป็นเงื่อนไขก่อนการเล่น ทำท่าทางเสมือนการออกกำลังกายแต่เป็นท่าทางของโยคะ โดยปราศจากความเชื่ออื่นใดมาเจือปนทั้งสิ้น เช่นนี้มุสลิมก็สามารถที่จะเล่นได้ 2) หากผู้เล่นเป็นมุสลิมะฮ์ (ผู้หญิงที่นับถือศาสนาอิสลาม) จะต้องเล่นโยคะภายในห้องของนางเท่านั้น ไม่นอญาตให้เล่นร่วมปะปนกับเพศตรงข้ามที่แต่งงานกับนางได้ และหากเป็นมุสลิมิน (ผู้ชายที่นับถือศาสนาอิสลาม) ก็ต้องไม่ร่วมเล่นปะปนกับเพศตรงข้ามที่แต่งงานกับเขาเหมือนกัน 3) ขณะเล่น โยคะจะต้องไม่มีเสียงดนตรีประกอบการเล่น โยคะ 4) ต้องไม่

เล่นโยคะจนกระทั่งเลยเวลามาซ ซึ่งสอดคล้องกับประธานสภาศาสนาของประเทศมาเลเซีย กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบโยคะ โดยไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสวดมนต์และการกราบไหว้รูปเคารพ ไม่ได้เจตนาเพื่อทำตามพิธีกรรมของศาสนาอื่น ถือว่าไม่ได้มีความผิดแต่ประการใด (ศูนย์อินโดจีนศึกษาวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2551)

6. คนตรีประกอบ

สำหรับในประเด็นของการร้องเพลงและคนตรีประกอบนั้น ก็อรุณอวี (2539) ได้กล่าวว่า มีขอบเขตบางอย่างที่จะต้องปฏิบัติ คือ เนื้อหาของเพลงจะต้องไม่ขัดต่อหลักศาสนาอิสลาม ตัวอย่างเช่น ถ้าหากเพลงมีเนื้อหาสรรเสริญเครื่องคัมมิงเมมา เชิญชวนผู้คนให้มาดื่ม การร้องเพลงชักชวนให้มีการชู้สาว เป็นต้น การร้องเพลงหรือการฟังเพลงประเภทนี้ถือว่าผิดหลักศาสนาอิสลาม บางครั้ง เนื้อหาของเพลงอาจไม่ขัดต่อหลักศาสนา แต่ลักษณะการร้องเพลงก็อาจจะนำมาซึ่งการผิดหลักศาสนาได้ เช่น การร้องเพลงโดยโยกย้ายร่างกายในลักษณะที่ก่อให้เกิดการชู้ชวนอามรมณ์ทางเพศ ศาสนาอิสลามต่อต้านการเกินพอดิและการฟุ่มเฟือยในทุก ๆ สิ่ง แม้แต่ในเรื่องของการปฏิบัติศาสนกิจ ดังนั้นอิสลามจึงไม่อนุญาตการบันเทิงที่เกินขอบเขต มุสลิมไม่ควรที่จะไปสิ้นเปลืองเวลามากมายจนเกินไปในกิจกรรมเหล่านั้น อย่างไรก็ตาม แต่ละคนเป็นผู้ตัดสินใจที่ดีที่สุดของตัวเอง หากการร้องเพลงประเภทใดเร่งเร้าความรู้สึกที่นำตัวเองไปสู่ความบาปหรือกระตุ้นสัญชาตญาณแห่งสัตว์และทำให้จิตใจมีเดบอด เขาจะต้องหลีกเลี่ยงเพื่อเป็นการปิดประตูแห่งอามรมณ์ ใฝ่ต่ำ ข้อตกลงสุดท้ายที่เป็นเอกฉันท์คือถ้าหากการร้องเพลงทำไปพร้อมกับกิจกรรมที่ผิดหลักศาสนา ตัวอย่างเช่น การร้องเพลงในงานเลี้ยงที่มีการดื่มเหล้าหรือหากว่ามีการผสมกับสิ่งที่ลามกหยาบโหลนและสิ่งที่เป็นบาป การร้องเพลงนั้นเป็นสิ่งที่ผิดหลักศาสนา จากการศึกษาของสุกรี (2552) พบว่าท่านศาสดาได้กล่าว ความว่า

“บางคนจากหมู่ประชาชาติของฉันจะดื่มสุราโดยเรียกมันเป็นอย่างอื่น ขณะเดียวกันพวกเขาจะฟังนักร้องที่มีเครื่องดนตรีประกอบ อัลลอฮฺ จะทำให้โลกกลืนพวกเขาและจะทำให้พวกเขาบางคนกลับกลายเป็นลิงและหมู”

(บันทึกโดย Ahmad, n.d. :22201, และ Ibn Majah, n.d. :3385)

จากอัลหะดีษดังกล่าวนี้ ไม่ได้หมายความว่าเรือนร่างภายนอกของเขาจะถูกแปรสภาพเป็นลิงและหมู แต่หัวใจของเขาต่างหากที่จะเปลี่ยนไปทำให้กลายเป็นมนุษย์ที่มีหัวใจของลิงและวิญญาณของหมูในตัว

บทบัญญัติอิสลาม อนุญาตให้มีการร้องเพลงได้ภายใต้เงื่อนไขดังกล่าวข้างต้น ในการนำมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายต้องฟังระมัดระวัง ให้อยู่ภายใต้เงื่อนไขดังกล่าวอย่างเคร่งครัด และ

เพื่อป้องกันความผิดพลาดควรผ่านการพิจารณาจากผู้รู้ทางศาสนาอิสลามก่อนที่นำมาประยุกต์ใช้
อย่างไรก็ตาม ในบริบทของจังหวัดปัตตานี นั้น สามารถทำได้แค่ไหน ทำได้อย่างไรนั้น เป็นสิ่งที่
ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบเช่นกัน

7. ความสัมพันธ์ผู้คนแวดล้อม

ในประเด็นนี้จะคล้ายคลึงกับประเด็นการแต่งกายและสถานที่ แต่ยกมาไว้เพื่อเห็น
ประเด็นที่เด่นชัดมากขึ้น ในหลักศาสนาอิสลามนั้นนอกจากจะห้ามการมองอย่างพินิจพิจารณาเพศ
ตรงข้ามแล้ว ศาสนาอิสลามยังห้ามผู้หญิงกับผู้หญิงมองอย่างพินิจพิจารณาหรือสัมผัสร่างกายของ
กันและกัน ดังการศึกษาของสุกรี (2552) พบว่า ท่านศาสดากล่าว ความว่า

“ห้ามผู้ชายมองไปยังเอวและศีรษะของผู้ชายและห้ามผู้หญิงมองไปยังเอวและศีรษะของผู้หญิงและ
ห้ามชายกับชายอยู่ในผ้าผืนเดียวกันและห้ามหญิงกับหญิงอยู่ในผ้าผืนเดียวกัน”

(บันทึก โดย Muslim, n.d. :1338)

นอกจากนี้ อิสลามห้ามชายอยู่ตามลำพังกับหญิง นอกจากจะมีญาติที่ห้ามแต่งงานกันอยู่
ร่วมกันและห้ามที่จะเข้าไปในบ้านใครที่สามีเขาไม่อยู่ ท่านศาสดากล่าว ความว่า

“ไม่อนุญาตให้สตรีเดินทางไกลนอกจากต้องมีผู้ที่เป็นมะฮฺรอมกับนาง (ร่วมเดินทางไป
กับนางด้วย) และห้ามมิให้ชายคนใดเข้าไปหานางนอกจากจะมีมะฮฺรอม (ผู้ที่ไม่สามารถ
แต่งงานกับนางได้) อยู่พร้อมกันนาง “ชายผู้หนึ่งจึงกล่าวว่า” โอ้ท่านเราะฮฺลุลลอฮฺ ฉัน
ต้องการออกไปร่วมรบกับทหารกองนั้น กองนี้ แต่ภรรยาของฉันเธอประสงค์ต้องการทำ
ฮัจญ์” ท่านนบีจึงกล่าวว่า “ท่านจงออกไป (ทำฮัจญ์) พร้อมกับนางเถิด”

(บันทึก โดย al-Bukhariy, 1987 :4935)

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าในบริบทของการออกกำลังกาย ต้องพึงระมัดระวังในเรื่อง
ดังกล่าว คือการอยู่ตามลำพังระหว่างชายกับหญิงที่ไม่ใช่ภรรยา แม้แต่การมองอย่างพินิจพิจารณา
หรือสัมผัสกันระหว่างหญิงกับหญิง เพื่อที่จะนำไปบอกสามีของตนเอง อิสลามก็ให้ระมัดระวังใน
เรื่องดังกล่าว

นอกจากประเด็นดังกล่าวที่เกี่ยวข้องกับบริบทของการออกกำลังกายแล้ว ก็ยังมีส่วนอื่น ๆ
ที่เกี่ยวข้องที่ไม่ได้แยกประเด็นออกมาให้เห็นอย่างชัดเจนแต่จะขอกล่าวรวม ๆ ในที่นี้ เช่นอิสลาม
ไม่อนุญาตการกล่าวคำเยาะเย้ย ดิฉิน นินทา ในระหว่างการออกกำลังกาย ต้องไม่มีการพนันมา
เกี่ยวข้อง การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งสิ่ง
ต่าง ๆ เหล่านี้ ต้องนำมาพิจารณาอย่างรอบคอบ

อิสลามส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายในรูปแบบที่ถูกต้องตามหลักอิสลามโดยเฉพาะในสตรีมุสลิม กลุ่มสตรีมุสลิมสามารถออกกำลังกายให้สอดคล้องกับหลักปฏิบัติทางศาสนาด้วยประกอบเงื่อนไข 3 ประการ (ยูซุฟและสุภัทร, 2551) คือสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายต้องเป็นสถานที่ที่มีมิดชิดหรือไม่เป็นสถานที่สาธารณะที่เปิดเผยเกินไป ไม่ปะปนระหว่างหญิงชาย ต้องไม่มีสิ่งที่ต้องห้ามในอิสลาม เช่น การเปิดเพลงที่ปลุกเร้าอารมณ์ เป็นต้น มีการเล่นและการกีฬามากมายหลายชนิดที่ท่านศาสดามุฮัมมัด ได้บัญญัติขึ้นเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลายสำหรับมุสลิมใน ขณะเดียวกันก็เป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจเพื่อปฏิบัติศาสนกิจและหน้าที่อื่น ๆ อีกด้วย (กีฬาเหล่านี้ได้แก่ การวิ่งแข่ง มวยปล้ำ กีฬายิงธนู การพุ่งหอก การแข่งม้า เป็นต้น (กี้อรรถอวี, 2539)

การรวมกลุ่มแบบหะละเกาะฮ์

การรวมกลุ่มแบบหะละเกาะฮ์ นั้น เป็นการรวมกลุ่มเพื่อการศึกษาอิสลามร่วมกัน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ (อัลบุนยาน, 2552)

1. ความหมายหะละเกาะฮ์

หะละเกาะฮ์ ทางด้านภาษา หมายความว่า เป็นวงกลม, เชือก, การผูก, วงกลม ส่วนหะละเกาะฮ์ ทางด้านการนำมาใช้ หมายความว่า การจัดกลุ่มศึกษาขึ้นเพื่อการศึกษาอิสลามร่วมกัน ซึ่งผู้ที่เข้าร่วมหะละเกาะฮ์จะเป็นผู้กำหนดเนื้อหาที่จะนำมาพูดคุยกันเอง เช่น การศึกษาอัลกุรอานพร้อมกับความหมาย, การศึกษาอัลหะดีษ, การศึกษาประวัติท่านนบีและเศาะหาบะฮ์, การศึกษามรรยาทต่างๆของอิสลาม, การศึกษาวิชาฟิกฮ์ร่วมกัน สำหรับในเรื่องฟิกฮ์นั้น ควรผ่อนปรนในเรื่องที่แตกต่างและร่วมมือกันในเรื่องที่เหมือนกัน อีกทั้งต้องให้ความเป็นธรรมกับทุกฝ่ายที่มีความเห็นที่ต่างกัน เพื่อป้องกันการการแตกแยกที่อาจจะเกิดในเรื่องประเด็นปลีกย่อย

นอกจากนี้แล้วอาจจะกำหนดหัวข้ออื่นๆเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในโลกมุสลิม ,เรื่องการพัฒนาศักยภาพในเฉพาะด้าน เช่น ฝึกฝนการคุฏบะฮ์ การท่องจำอัลกุรอาน รวมทั้งหาแนวทางเพื่อช่วยให้การเรียนของแต่ละคนประสบความสำเร็จ อาจจะมีการคิวเพื่อเตรียมตัวสอบในแต่ละภาคเรียน เป็นต้น ตัวอย่างการจัดกลุ่มศึกษาจากท่านอุมูดารดา รอดิฮันลอฮ์ฮ์ฮ์ฮ์ ท่านเคยสอนอัลกุรอานในมัสยิดดามัสกัสในทุกๆวัน ตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นถึงซุฮ์ร (บ่าย) โดยแบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละสิบคน แต่ละกลุ่มก็ให้มีครูสอนอัลกุรอาน 1 คน โดยที่ตัวของท่านเองทำหน้าที่ควบคุม ท่านอุมูมุซา อัลฮัซซะรีย์ ก็เคยเดินไปตามมัสยิดต่างๆ ในเมืองบัสเราะฮ์ และได้ตั้งกลุ่มหะละเกาะฮ์ศึกษาอัลกุรอานในท่านเองเดียวกันขึ้น

สำหรับวิธีการที่ผู้ให้การฝึกอบรมตามหะละเกาะฮูหรือตามสถานที่ต่าง ๆ นั้น มีหลายวิธีการด้วยกัน อาจจะสอนประจำ ตามกำหนดการ เวลาที่แน่นอนในแต่ละวันหรือสัปดาห์ โดยแบ่งออกเป็นวิชาต่างๆ และสลับสับเปลี่ยนกันไป

2. คุณสมบัติของหะละเกาะฮู

สำหรับคุณสมบัติของหะละเกาะฮูนั้น ไม่ได้เป็นกฎระเบียบที่ตายตัวเสมอไปว่า จะต้องเป็นไปในลักษณะหนึ่งลักษณะใดที่มีอาจจะเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และวัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่มกัน

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงและเป็นข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม

ถึงแม้ว่าการเล่นกีฬาเหล่านั้น จะได้รับการอนุญาตให้มีการเล่นได้ แต่ก็ต้องพิจารณาบริบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้ง 7 ด้านที่กล่าวมาข้างต้น (กษิณีย, 2548; มั่นสุร, 2550; มานี, 2544; นฐพงศ์, 2534; ยูซุฟ, และสุภัทร, 2551; ก็อรุฎอวี, 2539) คือ การตั้งเจตนา การแต่งกาย สถานที่ เวลา ทำทาง/พิธีกรรม คนตรีประกอบ ความสัมพันธ์ผู้คนแวดล้อม หากพบว่าด้านใดด้านหนึ่งไม่ถูกต้องตามหลักศาสนา ก็ถือว่าการออกกำลังกายดังกล่าวนี้ ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามด้วย

การออกกำลังกายของสตรีมุสลิมในจังหวัดปัตตานี

การออกกำลังกายของสตรีมุสลิมในจังหวัดปัตตานี จะคล้าย ๆ กับวิธีการออกกำลังกายของจังหวัดอื่น ๆ มีการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ เช่น การเดินแอโรบิก รำไม้พลองโยคะ รำมวยจีน ไทเก๊ก วายน้ำ ธิบจักรยาน วิ่ง/วิ่งเหยาะ ๆ เดิน อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายดังกล่าวยังจำกัดเฉพาะบางคนและบางกลุ่ม นอกจากการออกกำลังกายดังกล่าวแล้ว มีกีฬา เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอลบาสเก็ตบอล เซปักตะกร้อ แบดมินตัน ปิงปอง เปตอง เป็นต้น ส่วนศิลปะการแสดงของจังหวัดปัตตานีนั้นไม่ค่อยมีการนำมาใช้ในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะนำมาแสดงเนื่องในโอกาสสำคัญ ๆ หรือใช้ในการแสดงเพื่อเปิดพิธีงานต่าง ๆ เช่น สีละ มโนรา เป็นต้น ส่วนการออกกำลังกายในสตรีมุสลิมในจังหวัดปัตตานีนั้น พบว่า ส่วนใหญ่ที่มีการออกกำลังกายดังกล่าวนี้ยังจำกัดอยู่ในหมู่บ้านรุ่นและสตรีมุสลิมที่มีอาชีพรับราชการหรือทำงานเอกชน ยังมีแม่บ้านมุสลิมอีกจำนวนมากไม่ได้มีการออกกำลังกาย ดังนั้นหากสามารถนำพาให้สตรีเหล่านี้มาออกกำลังกาย นอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ยังเป็นแบบอย่างที่ดีให้ประชาชนกลุ่มอื่น ๆ ได้นำมาเป็นแบบอย่างอีกด้วย

สถานการณ์การออกกำลังกายของสตรีมุสลิมในจังหวัดปัตตานี นั้น สามารถแบ่งโซนหรือพื้นที่ของจังหวัดปัตตานี เป็นสามลักษณะ คือ ลักษณะพื้นที่เขตเมือง ซึ่งได้แก่ พื้นที่อำเภอเมือง อำเภอโคกโพธิ์ ซึ่งเป็นอำเภอที่พบเห็นสตรีมุสลิมมีการออกกำลังกายตามที่สาธารณะอยู่พอสมควร แต่ถือว่าไม่มากนัก โดยสังเกตจากการแต่งตัว ใส่ผ้าคลุม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสตรีที่รับข้าราชการ นักศึกษา และสตรีที่ทำงานเอกชน โซนที่สองเป็นโซนกึ่งเมือง กึ่งชนบท ได้แก่ อำเภอยะรัง อำเภอยะมาล อำเภอยะหริ่ง อำเภอสาบบุรี อำเภอหนองจิก จะพบเห็นสตรีมุสลิมออกกำลังกายเป็นกลุ่มค่อนข้างน้อย น้อยกว่าโซนเมืองอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งส่วนใหญ่ที่ออกมาออกกำลังกาย เป็นข้าราชการ หรือผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับทางราชการ ส่วนที่เป็นแม่บ้านนั้นมีน้อยมาก โซนที่สาม เป็นโซนชนบท ได้แก่ อำเภอกะพ้อ อำเภอทุ่งยางแดง อำเภอไม้แก่น และอำเภอแม่ลาน ซึ่งพบสตรีมุสลิมออกกำลังกายเป็นกลุ่มค่อนข้างน้อยอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้ เหตุผลหนึ่งนั้นเนื่องมาจากวิถีชีวิตของแต่ละโซนนั้นต่างกัน ความรู้ความเข้าใจทั้งทางด้านศาสนา และด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน

ปัญหารูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม

แม้ว่าในจังหวัดปัตตานี จะมีรูปแบบการออกกำลังกายที่ประชาชนส่วนหนึ่ง สามารถปฏิบัติได้อย่างดี แต่มีประชาชนอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งแม่บ้านมุสลิมวัยกลางคนตอนกลาง ไม่มีการออกกำลังกายในประเภทที่ใช้ออกซิเจน ซึ่งถือว่าการออกกำลังกายที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพ จากการศึกษาที่น่าจะพบว่า ส่วนหนึ่งนั้น ไม่มีความมั่นใจในรูปแบบการออกกำลังกาย เนื่องจากมีการตักเตือนจากผู้นำศาสนาในชุมชนว่า ไม่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม จึงทำให้ประชาชนส่วนหนึ่งเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญ และบางครั้งอาจถูกสังคมรอบข้างมองว่าเป็นคนไม่รู้เรื่องศาสนา ชอบปฏิบัติในสิ่งที่ผิดหลักศาสนา ประกอบกับสภาพทางวัฒนธรรมของสังคมไทย ได้อบรม บ่มนิสัยให้สตรีที่เป็นบุตรหลานของตน เป็นกุลสตรี อยู่กับบ้านกับเรือนไม่แสดงกิริยา ท่าทางที่เกินงาม หรือเหมือนผู้ชาย เป็นแม่บ้านที่ดี เป็นต้น ดังนั้น การศึกษาถึงการออกกำลังกายตามหลักการศาสนาอิสลามอย่างลึกซึ้งนั้นสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะได้แบ่งแยกอย่างถูกต้องว่า อะไรเป็นหลักศาสนาที่แท้จริง และอะไรเป็น วัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาเพื่อที่จะสามารถนำมาซึ่งความเข้าใจหลักการที่ถูกต้องและสามารถนำมาใช้ในสังคมได้อย่างไม่มีข้อสงสัยใด ๆ

จากการศึกษาดังกล่าว การออกกำลังกายที่พบว่ามีปัญหา เช่น การเดินแอโรบิก มีการเปิดเพลงที่ไม่เหมาะสม การแต่งกาย และท่าทางที่ไม่เหมาะสม บางครั้งเป็นช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม มีการปะปนชายหญิง ส่วนการออกกำลังกายแบบโยคะ นั้น มีท่าทางที่ผิดหลักศาสนา และที่สำคัญ

ที่สุดคือ ต้นกำเนิดของโยคะนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับศาสนาฮินดู ซึ่งตามหลักศาสนาอิสลามนั้น ไม่สามารถที่จะเลียนแบบพฤติกรรม หรือท่าทางของศาสนาอื่นได้ เช่นเดียวกับฤๅษีตัดตน เป็นต้น ทำให้สตรีมุสลิมเหล่านี้เสียโอกาสในการออกกำลังกายที่มีผลการศึกษาชี้ชัดว่าเป็นประโยชน์ ในการส่งเสริมสุขภาพอย่างยิ่ง การฝึกโยคะช่วยให้กล้ามเนื้อแขน ขา และประสาทที่มาเลี้ยงแข็งแรง ช่วยกล้ามเนื้อหลัง ข้อต่อหลังแข็งแรง (อนเนก, และสุนีย์, 2549) สามารถลดอาการปวดเมื่อยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (สาลี, 2544) รักษาอาการปวดเมื่อยต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากการทำงานนาน ๆ (อังษณา, 2547) และการรำไม้พลองป้านูญมี สามารถลดอาการปวดเมื่อยของอวัยวะต่าง ๆ ได้ ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ร่างกายมีการหลั่งสารความสุข มีจิตใจแจ่มใส (ฮาพล, สุรเกียรติ, และสุรณี, 2550)

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสมในสตรีมุสลิมนั้น มีค่อนข้างน้อย ทั้งนี้มีงานวิจัยหลายชิ้น ชี้ให้เห็นว่าหลักศาสนาอิสลามนั้นเป็นตัวแปรที่สำคัญตัวแปรหนึ่งที่ทำให้สตรีมุสลิมมีการออกกำลังกายน้อย หากปล่อยไว้โดยไม่มีการศึกษาถึงแก่นแท้หรือเจาะลึกถึงความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิด ความคลุมเครือที่ทุกฝ่ายไม่มีคำตอบที่ชัดเจน จนนำมาซึ่งความสับสนในการส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นการหาทางออกโดยการศึกษาหลักความเชื่อตามหลักศาสนาที่ประชาชนนับถือ รวมทั้งบูรณาการภาคทฤษฎี และภาคนโยบาย ให้มีความลงตัวและมีความถูกต้องทั้งหลักการศาสนาและหลักวิชาการจึงเป็นทางออกที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่จะนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างแท้จริงของทุกฝ่ายทั้งภาคประชาชนและภาคราชการ เพื่อการสุขภาพที่ดีของประชาชน

การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิมจังหวัดปัตตานี

จังหวัดปัตตานี ถือเป็นแหล่งอารยธรรมที่มีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ มาแต่อดีต แต่ก็ไม่สามารถจะจินตนาการได้ว่าในอดีตนั้นสตรีชาวปัตตานี มีการออกกำลังกายด้วยรูปแบบใด มีแต่ศิลปะการ แสดงพื้นบ้านที่เป็นวิถีชีวิตของชาวปัตตานี เช่น ร่องเง็ง สีละ มะ โย่ง ดีเกสุดู เป็นต้น (วาที, และทัศนียา, 2551) ซึ่งเป็นศิลปะการแสดงที่นำมาแสดงในวันสำคัญ ๆ เป็นศิลปะการแสดงเกิดขึ้น ก่อนที่ชาวปัตตานี จะมีการนับถือศาสนาอิสลาม เมื่อชาวปัตตานี รับศาสนาอิสลามแล้ว ต่อมา ศิลปะการแสดงดังกล่าวค่อย ๆ หายไปในหลาย ๆ ชุมชน ด้วยอิทธิพลของศาสนาอิสลาม ที่ไม่สนับสนุนให้มีการแสดงที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ในเรื่องการแต่งกาย ดนตรี การปะปนชายหญิง ท่าทางที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น ในปัจจุบันจึงพบเห็นศิลปะการแสดงดังกล่าวได้ ค่อนข้างยาก จะมีให้เห็นบ้างเฉพาะในงานและเทศกาลต่าง ๆ หรืองานต้อนรับผู้มาเยือนที่เป็นบุคคลสำคัญ ๆ เท่านั้น

ในปัจจุบันนอกจากแม่บ้านมุสลิมจะมีหน้าที่สำคัญในการดูแลสมาชิกในครอบครัวในด้าน การจัดหาอาหาร การดูแลรักษาความสะอาดบ้านเรือน การดูแลความสะอาดของเครื่องแต่งกาย เป็นต้น การที่แม่บ้านละเลยหน้าที่เหล่านี้ จะได้รับการติฉินนินทาจากสมาชิกในสังคมเป็นอย่างมาก นอกจากนั้นแม่บ้าน ส่วนหนึ่ง ยังมีหน้าที่ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพ โดยมีการประกอบอาชีพทางการ เกษตร รับจ้าง รับงานมาทำที่บ้านและค้าขาย เป็นต้น จึงทำให้แม่บ้านส่วนหนึ่งนั้นไม่มีเวลาในการ ออกกำลังกาย หรือมีความเหน็ดเหนื่อยจากการประกอบอาชีพ (จลวย, 2548) ซึ่งมีความแตกต่าง จากเพศชายอย่างสิ้นเชิง เพราะเพศชายจะมีเวลาว่างมาก ทำให้มีเวลาในการพบปะ สังสรรค์ใน หมู่บ้าน หรือใช้เวลาในกิจกรรมอื่น ๆ มากกว่าเพศหญิง อย่างไรก็ตาม มีแม่บ้านส่วนหนึ่งที่มีการ ออกกำลังกายเป็นกลุ่มตามสถานที่ราชการหรือชุมชนต่าง ๆ แต่มีจำนวนไม่มาก ส่วนใหญ่ เป็นสตรี ที่ทำงานเป็นข้าราชการ บริษัท ห้างร้าน และลูกจ้างของหน่วยงานต่าง ๆ

สำหรับการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมหรือการตั้งชมรมในการออกกำลังกายในวิถีชีวิต ของสตรีมุสลิมนั้นควรพิจารณาดำเนินการอย่างระมัดระวัง เนื่องจากบทบัญญัติของศาสนาอิสลาม นั้นมีเงื่อนไขที่สำคัญหลายประการ เช่น การรวมกลุ่มนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ผิดหลักศาสนา อิสลาม ต้องได้รับการอนุญาตจากสามี หรือผู้ปกครอง ต้องไม่มีการปะปนชายหญิง เป็นต้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลามตามหลักการออกกำลังกายตามวิถีชีวิต ในกลุ่มแม่บ้านจังหวัดปัตตานี โดยการศึกษาจากแหล่งข้อมูล 2 แหล่งคือ แหล่งข้อมูลจากกัมภีร์อัลกุรอาน อัลหะดีษ เอกสาร ตำราด้านศาสนาอิสลามที่เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาอิสลามและ แหล่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึกจากแม่บ้านมุสลิม ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาอิสลาม เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกายในระดับพื้นที่ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

การเลือกพื้นที่

การศึกษาครั้งนี้ เลือกพื้นที่ศึกษาแบบเฉพาะเจาะจง เลือกพื้นที่จังหวัดปัตตานี เนื่องจากเป็นจังหวัดที่มีผู้นับถือศาสนาอิสลามถึงร้อยละ 87 โดยแบ่งเป็น 3 โชน คือ โชนเมือง โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบทและ โชนชนบท โดยโชนที่ 1 เลือกพื้นที่ อำเภอหนึ่งอำเภอที่เป็นพื้นที่มีลักษณะเป็นชุมชนเมือง โชนที่ 2 เลือกพื้นที่ อำเภอหนึ่งอำเภอ เป็นพื้นที่สภาพกิ่งเมือง กิ่งชนบท โชนที่ 3 เลือกพื้นที่ อำเภอหนึ่งอำเภอที่เป็นพื้นที่สภาพเป็นชนบท ทั้งสามอำเภอที่เลือกนั้นมีสภาพพื้นที่ เส้นทางคมนาคมมีความสะดวก รวมทั้งผู้วิจัยเป็นคนในพื้นที่ มีประสบการณ์ในการเดินทางในพื้นที่ดังกล่าวบ่อยครั้ง และมีผู้ที่รู้จักซึ่งเป็นคนในพื้นที่ดังกล่าว สามารถอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ได้ จึงมีความเป็นไปได้มากที่สุดที่จะสามารถเดินทางเข้าสู่สนามวิจัยได้อย่างสะดวก ปลอดภัย จึงมีความมั่นใจว่าสามารถทำการศึกษาวิจัยได้ และไม่เกิดอันตรายใด ๆ มาสู่ตัวผู้วิจัย

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) เนื่องจากผู้วิจัยมุ่งเน้นเฉพาะผู้ที่สามารถให้ข้อมูลที่มากและลึกตรงประเด็นที่ต้องการ

ศึกษา (ทวิศศักดิ์, 2551) มีผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 12 คน ได้แก่ แม่บ้านมุสลิม ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาอิสลาม เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกายและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาอิสลามจำนวน 3 คน โดยเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ด้านศาสนาและมีประสบการณ์ในการเป็นวิทยากรหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับหน่วยงานด้านสาธารณสุข เพื่อการตีความที่เป็นที่ยอมรับของสังคมมุสลิมคือ อาจารย์สอนศาสนาในระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 1 คน ตัวแทนคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด จำนวน 1 คน และโต๊ะครูสอนศาสนาในโรงเรียนปอเนาะ จำนวน 1 คน โดยผู้ให้ข้อมูลดังกล่าวต้องเป็นคนในพื้นที่หรืออาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดปัตตานี จบการศึกษาภาคศาสนาอย่างน้อยระดับปริญญาตรี และยินดีให้ข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้

2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกายในระดับพื้นที่ จำนวน 3 คน โดยเลือกจากพื้นที่แบ่งตามโซน ๆ ละ 1 คน รวม 3 คน เป็นเพศหญิงโดยผู้ให้ข้อมูลต้องเป็นคนในพื้นที่หรืออาศัยอยู่ในพื้นที่ มีประสบการณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มประชาชนที่นับถือศาสนาอิสลาม สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมได้อย่างดี ได้จากการบอกต่อเป็นทอด ๆ และยินดีให้ข้อมูลในการวิจัย

3. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยเลือกจากพื้นที่แบ่งตามโซน ๆ ละ 1 คน รวม 3 คน เป็นเพศหญิงโดยผู้ให้ข้อมูลต้องเป็นคนในพื้นที่หรืออาศัยอยู่ในพื้นที่ มีประสบการณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มประชาชนที่นับถือศาสนาอิสลาม ปฏิบัติงานในพื้นที่เดียวกับผู้ให้ข้อมูลในข้อ 2 สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมได้อย่างดี ได้จากการบอกต่อเป็นทอด ๆ และยินดีให้ข้อมูลในการวิจัย

4. แม่บ้านมุสลิมอายุ 25-44 ปี โดยเลือกจากพื้นที่แบ่งตามโซน ๆ ละ 1 คน รวม 3 คน โดยผู้ให้ข้อมูลต้องเป็นคนในพื้นที่ อาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกับผู้ให้ข้อมูลในข้อ 2 สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมได้อย่างดี ได้จากการบอกต่อเป็นทอด ๆ และยินดีให้ข้อมูลในการวิจัย

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในแม่บ้านมุสลิม จังหวัดปัตตานี ในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทำการศึกษา ค้นคว้าทฤษฎี หลักการ จากเอกสาร หนังสือ อัลกุรอาน อัลหะดีษ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม

วัตถุประสงค์ในขั้นตอนนี้ คือ เพื่อทำความเข้าใจในเนื้อหา สารดังกล่าว ซึ่งจะทำให้เกิดแนวคิดในการสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย และเป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถาม การส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับกลุ่มแม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง จังหวัดปัตตานี โดยใช้วิธีดำเนินการ ศึกษา ค้นคว้าทฤษฎี หลักการ จากเอกสาร หนังสือ อัลกุรอาน อัลหะดีษ งานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามสำหรับกลุ่มแม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง การออกกำลังกายตามหลักการออกกำลังกาย การออกกำลังกายตามวิถีชีวิตสตรีมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง แล้วนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย และเป็นแนวทางในการสร้างเป็นแนวคำถามเพื่อสัมภาษณ์เจาะลึก

ขั้นตอนที่ 2 สร้างเครื่องมือซึ่งใช้แนวคำถามเพื่อสัมภาษณ์เจาะลึก และการเก็บข้อมูล

วัตถุประสงค์ในขั้นตอนนี้ คือ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้แก่ แม่บ้านมุสลิม ผู้นำศาสนาอิสลาม ผู้รับผิดชอบงานออกกำลังกายและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และดำเนินการเก็บข้อมูล โดยมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

1. สร้างแนวคำถาม โดยอาศัยกรอบแนวคิดในการวิจัยจากขั้นตอนที่ 1 โดยแบ่งเป็นแนวคำถามเจาะลึกสำหรับแม่บ้านมุสลิม จำนวน 10 ข้อ แนวคำถามเจาะลึกสำหรับนักผู้นำศาสนาอิสลาม จำนวน 10 ข้อ แนวคำถามสำหรับผู้รับผิดชอบงานออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ แนวคำถามสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำนวน 10 ข้อ

2. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือก่อนที่จะนำเครื่องมือไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปทำการศึกษา นำร่อง เก็บข้อมูล โดยนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับผู้ให้ข้อมูลซึ่งมีคุณสมบัติตามที่กำหนดจำนวน 4 ราย เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของคำถามแล้วทำการแก้ไข หลังจากนั้นนำไปทำการตรวจสอบคุณภาพความถูกต้องในเนื้อหาและระเบียบวิธีการวิจัย โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ให้ผู้ทรงคุณวุฒิช่วยในการตรวจสอบแก้ไข ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้วิจัยได้นำเครื่องมือดังกล่าวมาแก้ไข ปรับปรุงตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนที่จะนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาอิสลาม จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน

1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย จำนวน 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานด้านสาธารณสุขจำนวน 1 ท่าน

3. ผู้วิจัยเตรียมทำหนังสืออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะพยาบาลศาสตร์ ถึงหัวหน้าหน่วยงานของผู้ให้ข้อมูลตามแหล่งกลุ่มเป้าหมาย เพื่อแนะนำตัวผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์การทำวิจัย ตามขอบเขตที่กำหนดและขออนุญาตเก็บข้อมูล

4. เสนอหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล เพื่อทำการวิจัยจากคณะพยาบาลศาสตร์ ต่อหัวหน้าหน่วยงานของผู้ให้ข้อมูลตามแหล่งกลุ่มเป้าหมาย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การทำวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5. ติดต่อบุคคลผู้ให้ข้อมูลเจาะจงเป็นรายบุคคล แนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล โดยวิธีการแบบธรรมชาติ และไม่เป็นทางการ ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการศึกษาและขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์ อีกทั้งแสดงให้เห็นถึงการเคารพสิทธิผู้ให้ข้อมูลได้อย่างเต็มที่โดยสมัครใจ หรือการสงวนสิทธิ์ที่จะไม่ตอบบางคำถามหรือการยุติการสัมภาษณ์ได้ตลอดเวลา การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ มีขั้นตอนการบันทึกและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้เทคนิค คือ การสัมภาษณ์เจาะลึก โดยใช้แนวคำถามที่เตรียมไว้และคำถามเจาะลึกที่นอกเหนือจากนี้ เพื่อให้ได้คำตอบที่ยังไม่ชัดเจน รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลยกตัวอย่างจนเกิดความเข้าใจถึงข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้ให้ข้อมูลเองและผู้วิจัยอธิบายถึงประโยชน์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้รับ ทำให้เกิดความไว้วางใจ สามารถให้ข้อมูลได้มากขึ้น พร้อมทั้งสังเกตร่วมด้วยในขณะสัมภาษณ์ โดยการสังเกตสีหน้าท่าทาง พฤติกรรม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และบันทึกภาคสนามด้วยการใช้วิธีบันทึกเสียงพร้อมทั้งจดบันทึกไปด้วย เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว แต่ละครั้งจะนำมาถอดเทปและอ่านข้อความทั้งหมด และตรวจสอบข้อมูลที่ยังไม่ชัดเจน หรือไม่ครบถ้วน เพื่อกลับไปเพิ่มเติมในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป จากการนำข้อมูลรายวันไปซักถามย้อนกลับ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลยืนยันความถูกต้องของข้อมูล เมื่อซักถามแล้วจนไม่สามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือต่างจากข้อมูลที่มีอยู่ ถือว่าข้อมูลที่ได้มีความอึดตัว

6. การสร้างความน่าเชื่อถือ ใต้ของข้อมูล ผู้วิจัยทำให้การวิจัยครั้งนี้มีคุณค่า น่าเชื่อถือ (trustworthiness) โดยทำให้ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมีความเชื่อถือได้ (credibility) โดยการเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติเหมาะสม คือ แม่บ้านมุสลิมในจังหวัดปัตตานี ที่สามารถให้ข้อมูลด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาอิสลาม เลือกผู้ที่สังคมมุสลิมให้การยอมรับ 3 สถาบันหลัก ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันปอเนาะ ผู้เชี่ยวชาญจากสำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดปัตตานี ผู้ให้ข้อมูลจากหน่วยงานภาคปฏิบัติ เลือกผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกายจากหน่วยงาน

สังกัดสำนักงานสาธารณสุขในจังหวัดปัตตานี และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในจังหวัดปัตตานี ซึ่งบุคคลเหล่านั้นเป็นผู้ที่รู้จักในเรื่องที่ผู้วิจัยศึกษาอย่างแท้จริง ทำให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ที่ทำการศึกษา และได้สร้างความน่าเชื่อถือให้กับผู้วิจัย ซึ่งเป็นเครื่องมือหลักในการวิจัยเชิงคุณภาพด้วย

การให้ผู้ให้ข้อมูลมีความไว้วางใจผู้วิจัยนั้นเนื่องจากผู้วิจัยเป็นเจ้าหน้าที่รัฐในพื้นที่ จึงเป็นการง่ายในการสร้างสัมพันธภาพ แต่เพื่อให้ข้อมูลที่ได้มีความตรง ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการเข้ามาศึกษาตลอดจนบทบาทและสถานะสภาพของผู้วิจัยอย่างละเอียดและระมัดระวังไม่แสดงบทบาทของการเป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสังเกตและสัมภาษณ์เจาะลึก และตรวจสอบความถูกต้องของการตีความในสิ่งที่สังเกตและสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูล โดยในขณะที่เก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จนำข้อมูลที่วิเคราะห์สรุปได้ทั้งหมดให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง (reconfirm) เพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลที่ได้มีความถูกต้อง ระมัดระวังไม่ใช้ทักษะของผู้วิจัยในการตีความ ใช้วิธีการเก็บข้อมูล โดยการสัมภาษณ์จนกระทั่งข้อมูลมีความอิ่มตัว (saturation) เพื่อให้ข้อมูลมีเพียงพอ เชื่อถือได้ว่าข้อมูลที่ได้มีความครอบคลุมในทุกมิติที่จะตอบคำถามการวิจัย ทำให้ข้อมูลมีความสามารถในการเชื่อมโยง ถ่ายโอนความเข้าใจได้ (transferability) ซึ่งเทียบเท่ากับความจริงภายนอก โดยการใช้การอธิบายผลการศึกษาริบทของสถานที่ที่ทำการศึกษาและบรรยากาศตลอดการศึกษาอย่างละเอียด มีความเชื่อถือได้ (dependability) ซึ่งเทียบเท่ากับความจริง โดยนำข้อมูลที่บันทึกไว้ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งมีความชำนาญในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลในระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพตรวจสอบ มีความสามารถในการยืนยันได้ (confirm ability) (เพชรน้อย, 2551) ซึ่งเทียบเท่ากับวัตถุประสงค์ นำข้อมูลซึ่งเป็นผลที่ได้จากการศึกษามาตรวจสอบ เพื่อการยืนยันว่าสามารถตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ครอบคลุมทุกมิติของการศึกษา

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

วัตถุประสงค์ในขั้นตอนนี้ คือ เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ เจาะลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูล เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ โดยมีวิธีการ ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ ร่วมกับการสังเกต เริ่มต้นจากการฟังคำพูดจากผู้ให้ข้อมูล นำมาถอดความแล้วอ่านซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ทุก ๆ คำพูด หรือเขียนตามคำพูด แล้วนำคำพูดที่สำคัญมาสัมพันธ์กัน และทำการอธิบายสิ่งเหล่านี้ให้ครบถ้วน ซึ่งถือเป็นการสิ้นสุดกระบวนการ ในขั้นนี้

แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ระยะ คือ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลรายวัน เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละวัน หลังจากเก็บข้อมูลเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาทำการวิเคราะห์อีกครั้ง เพื่อจัดระเบียบของข้อมูล จัดหมวดหมู่และตรวจสอบข้อมูลที่ได้ในแต่ละวัน โดยการนำไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลว่าตรงกับที่ผู้ให้ข้อมูลให้มาหรือไม่ ถ้าหากข้อมูลยังไม่มีคุณสมบัติชัดเจนเพียงพอ ก็จะต้องตั้งคำถามและกลับไปถามอีกครั้งจนมีความชัดเจน 2) การวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการเก็บข้อมูล เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) โดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปมาน (inductive analysis) (เพชรน้อย, 2551) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. อ่านบทวนข้อมูลที่ได้จากการบอกเล่า หรือการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ร่วมกับการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์เข้าไปซ้ำมาเพื่อค้นหาและรับรู้ถึงความหมายที่ได้จากคำอธิบาย หรือคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

2. นำประโยคหรือวลีที่เกี่ยวข้องกับการการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม การออกกำลังกายตามหลักเวชศาสตร์การกีฬา การออกกำลังกายตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข การออกกำลังกายของแม่บ้านมุสลิม แยกออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน

3. ประโยคหรือวลีที่ได้ นำมาเรียงใหม่ให้มีความเป็นสากล เป็นภาษาเขียนที่สื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันซึ่งอาจจะเป็นรูปประโยคหรือประโยคใหม่ แต่ยังคงความหมายเดิม

4. ให้ความหมายกับประโยคหรือวลีที่ได้ เป็นการให้ความหมายการทำความเข้าใจในคำพูด ความเข้าใจถึงเจตนาที่แฝงอยู่ในคำพูดที่สื่อออกมา รวมทั้งคำนึงถึงบริบทที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ซึ่งขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการกลั่นกรองออกมา จากความรู้สึก ความเข้าใจในเนื้อหาเป็นอย่างยิ่ง จึงจะทำให้สามารถมองเห็นความสำคัญในความหมายที่สร้างขึ้นมาอธิบายได้อย่างชัดเจน

5. รวบรวมความหมายที่ได้จัดเป็นข้อความสำคัญ (theme) กลุ่มเนื้อหา (them clusters) และหัวข้อหลัก (categories) ตามความหมาย และสาระสำคัญของคำตอบที่สะท้อนถึงการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกาย และตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม

6. รวบรวม ผสมผสาน (integrate) หัวข้อหลักที่นำมาใช้ในการอธิบายถึงการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกาย และวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม

7. นำผลลัพธ์ที่ได้มาเขียนเป็นโครงสร้างละใช้บรรยายความหมาย การออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกาย และตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม

8. นำคำอธิบายการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกาย และวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิมไว้ให้ผู้ใหญ่ตอนกลาง ย้อนกลับไปให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลดูและให้ความเห็น

เพื่อยืนยันว่าคำอธิบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม ตรงตามที่ผู้ให้ข้อมูลให้มาหรือไม่

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยต้องเข้าไปพูดคุย สอบถามกับผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจึงยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

1. โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาและได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมงานวิจัยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และมีหนังสือราชการแจ้งให้กับผู้ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลทราบถึงการดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัย

2. การเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลต่าง ๆ แก่ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์การวิจัยและการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล โดยการแนะนำตัวเองและบอกวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ ซึ่งอาจจะละเมิดความเป็นส่วนตัว หรือเวลาในการปฏิบัติงานของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล โดยครั้งแรกเป็นการแนะนำตัวและแจ้งวัตถุประสงค์การสัมภาษณ์และนัดหมายเวลาที่เหมาะสมในการสัมภาษณ์ โดยใช้เวลารั้งละ 40-60 นาที วางแผนการใช้เวลา และกำหนดนัดในการสัมภาษณ์ร่วมกับผู้ให้ข้อมูล การสัมภาษณ์แต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะคอยสังเกตบริบทรอบข้าง ถ้ามีเหตุการณ์ที่มีผลต่อการให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลวิจัยก็จะยุติการสัมภาษณ์และจะนัดในครั้งต่อไป เพื่อให้เกิดความสบายใจของผู้ให้ข้อมูล ในระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิ์ถอนตัวจากการให้สัมภาษณ์โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ

3. ผู้วิจัยรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล โดยในแบบสัมภาษณ์ จะระบุเฉพาะรหัสแบบสัมภาษณ์เท่านั้น และปกปิดรหัสไว้มิให้มีการทราบโดยตรงว่าข้อมูลนั้นเป็นของใคร ผู้วิจัยไม่นำข้อมูลไปเล่ากับผู้ให้ข้อมูลรายอื่น หรือนุคคลอื่น ด้วยการกล่าวชื่อของผู้ให้ข้อมูล ในขั้นตอนของการบันทึก การวิเคราะห์และการนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล โดยใช้ตำแหน่ง โดยไม่ระบุถึงผู้ให้ข้อมูลทราบเป็นรายบุคคล แต่จะนำเสนอในภาพรวม

บทที่ 4

ผลการศึกษาริบทของพื้นที่

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้านวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง จังหวัดปัตตานี มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบริบทของพื้นที่ที่ศึกษา สภาพพื้นที่ที่ศึกษา ดังนั้นในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาริบทของพื้นที่และสภาพของพื้นที่อย่างลึกซึ้ง เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตของกลุ่มแม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง จังหวัดปัตตานี ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยแบ่งนำเสนอเป็นประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ศาสนาอิสลามคือธรรมเนียมแห่งชีวิตของชาวมุสลิม
2. บริบทพื้นที่เชิงกายภาพ สังคม ประชากร และเศรษฐกิจ
3. ระบบครอบครัวและวิถีชีวิตของมุสลิม
4. แม่บ้านมุสลิมกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ศาสนาอิสลามคือธรรมเนียมแห่งชีวิตของชาวมุสลิม

คำกล่าวแรกที่ดีถือว่าเป็นคำยอมรับ การยอมรับ และเป็นการปฏิญาณตนที่จะรับหลักการศาสนาอิสลามคือการกล่าวคำว่า “อัซฮาดุอัลลา อีลาฮาอิลลัลลอฮุ วาอัชฮาดุอัน นามูหัมมาดร์ รอซูลุลลอฮุ” ซึ่งมีความหมายว่า “ข้าพเจ้าขอปฏิญาณว่า ไม่มีพระเจ้าองค์ใดที่แท้จริง อันควรแก่การเคารพสักการะ นอกจากอัลลอฮุเท่านั้น และข้าพเจ้าขอปฏิญาณว่า แน่แท้ท่านนบีมุฮัมมัดนั้น เป็นศาสนทูตของอัลลอฮุ” คำกล่าวนี้แม้จะเป็นเพียงประโยคสั้น ๆ แต่ความจริงนั้นมีความหมายที่ลึกซึ้งและครอบคลุมถึงหลักการต่าง ๆ ที่ชาวมุสลิมต้องปฏิบัติ และมุสลิมทุกคนต้องค้นหาความรู้เพื่อให้เข้าถึงความหมายอันเป็นแก่นแท้ที่ซ่อนเร้นอยู่ในประโยคดังกล่าว นั่นคือการปฏิบัติตามหลักคำสอนในคัมภีร์อัลกุรอาน ที่เป็นธรรมนูญชีวิตที่อัลลอฮุได้ทรงประทานมาให้กับมวลมนุษย และการปฏิบัติตามแบบอย่างของท่านนบีมุฮัมมัด ซึ่งทั้งหมดนี้จะได้ครอบคลุมถึงหลักคำสอนที่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของชาวมุสลิมเพื่อให้เกิดความสันติสุข ทั้งในโลกนี้ (โลกคนยา) และโลกหน้า (โลกอาคีเราะฮ์) ดังนั้น การดำเนินชีวิตของชาวมุสลิมนั้น จึงต้องดำเนินชีวิตตามวิถีทาง และหลักคำสอนของศาสนาอิสลามตลอดเวลา ดังที่อัลลอฮุได้ทรงตรัสในคัมภีร์อัลกุรอาน ในซูเราะฮ์ อัลฮัจญ์ อายัตที่ 7 ความว่า

“และสิ่งที่รอซูล (นบีมุฮัมมัด) ได้นำมายังแก่พวกเจ้า ก็จงรับมันเสีย และสิ่งที่เขา (นบีมุฮัมมัด) ได้ห้ามพวกเจ้าไว้ ก็จงห่างไกลจากมันเถิด”

ในด้านการส่งเสริมสุขภาพนั้น อิสลามถือว่าการปกปักรักษาร่างกายให้รอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ และการดำเนินชีวิตให้สุขภาพแข็งแรง ทั้งกาย จิต วิญญาณ เป็นหน้าที่ ที่สำคัญที่มุสลิมต้องปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อให้สามารถปฏิบัติตามคำสั่งสอนตามหลักศาสนาได้อย่างสมบูรณ์ ดังปรากฏในอัล-กุรอาน ความว่า

“จงอย่าโยนตัวพวกเจ้าสู่ความพินาศ และจงทำดีเถิด แท้จริงอัลลอฮ์ (ช.บ.) ทรงชอบผู้กระทำดีทั้งหลาย” (อัล-บาคอเราะฮ์ : 201)

จากโองการดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การปกปักรักษาให้รอดพ้นจากความหายนะ หรือความชั่วร้ายนั้น เป็นหน้าที่ (วาajib) ของมุสลิมทุกคน อันรวมถึงการส่งเสริม ดูแลสุขภาพของตนเองด้วย นอกจากหลักฐานที่ได้กล่าวในอัล-กุรอาน ดังกล่าวแล้ว ท่านศาสนายังได้กล่าวอีกด้วย ความว่า

“แท้จริงสำหรับพระเจ้าของท่านมีสิทธิเหนือตัวท่านและสำหรับภรรยาของท่านก็มีสิทธิเหนือตัวท่านและสำหรับตัวของท่านก็มีสิทธิเหนือท่าน ดังนั้นท่านจงให้สิทธินั้นแก่เจ้าของสิทธิ์ทั้งหลายด้วยเถิด”

(บันทึกโดย al-Bukhariy, 1987 :5788)

ดังนั้น ผู้ที่มีความศรัทธาอย่างแท้จริงต่อศาสนาอิสลามนั้น พวกเขาจะประพฤติปฏิบัติกิจกรรมในวิถีชีวิตประจำวันที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามอย่างภาคภูมิใจ และเมื่อใดก็ตามที่ต้องประสบหรือพบเห็นสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนา ย่อมนำมาซึ่งความไม่สบายใจและพยายามห่างไกลสิ่งนั้น ในสังคมมุสลิมจังหวัดปัตตานีก็เช่นเดียวกัน มีประชาชนนับถือศาสนาอิสลามในสัดส่วนที่มาก และชาวมุสลิมเหล่านี้ส่วนใหญ่ มีความผูกพันในหลักศาสนาอิสลาม ซึ่งได้บ่มเพาะจนมีความเจริญรุ่งเรืองและฝังแน่นในจิตใจของเขาเหล่านั้น มาเป็นระยะเวลาแล้ว 300 ปี ทั้งนี้ รวมถึงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพด้วย

ในจังหวัดปัตตานี มีสถาบันทางศาสนาอิสลามที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของชาวมุสลิมในจังหวัดปัตตานี สามสถาบันด้วยกัน คือ สถาบันปอเนาะ สถาบันการศึกษาที่เป็นมหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัยด้านศาสนาอิสลาม และสถาบันคณะกรรมการอิสลามกลางอิสลามประจำจังหวัด

สถาบันปอเนาะนั้นเป็นสถาบันการศึกษาที่ควบคู่กับชาวมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มาเป็นเวลานานแล้ว เป็นสถาบันการศึกษาที่มีที่พักของผู้เรียนอยู่ในบริเวณสถาบัน ไม่มีการกำหนดอายุผู้เรียน ระยะเวลาที่ศึกษาในสถาบันขึ้นอยู่กับความสมัครใจว่าจะใช้เวลาศึกษากี่ปี และบางแห่งจะมีผู้สูงอายุ เข้ามาอาศัยอยู่ในสถาบันเพื่อศึกษา หากมีความรู้ด้านศาสนาอีกด้วย โดยมีโต๊ะครูที่มีความรู้เป็นผู้สอนหนังสือคนเดียว ซึ่งจบการศึกษาจากต่างประเทศ เช่นจากเมกกะ ประเทศซาอุดีอาระเบีย เป็นต้นหรือจากสถาบันปอเนาะเก่าแก่ในพื้นที่ เป็นต้น โต๊ะครูจะแต่งกายด้วยเสื้อแขนยาว ความยาวของเสื้อคลุมถึงเหนือตาคู่มเรียกว่าเสื้อได้ป บางท่านจะใส่ผ้าโสร่ง ใส่เสื้อแขนยาว เรียกว่าเสื้อกลางอ และใส่หมวกกะปิเยาะสีขาวหรือใส่ผ้ามัดศรียะ เรียกว่าผ้าซัรบั้น การสอนนั้นจะใช้ตำราที่เป็นทั้งภาษาอาหรับและภาษาฮาวิ การสอนถือเป็นวิทยาทาน โต๊ะครูจะไม่ได้รับค่าจ้างหรือเงินเดือน โต๊ะครูจะมีรายได้จากการบริจาค ของผู้มีจิตศรัทธา นอกจากจะสอนผู้เรียนที่พักอยู่ในปอเนาะแล้ว ยังเปิดสอนให้บุคคลทั่วไปที่เป็นชาวบ้านในพื้นที่มาศึกษาเป็นช่วง ๆ ส่วนใหญ่จะเปิดสอนอาทิตย์ละหนึ่งหรือสองวัน อาจเป็นช่วงกลางวันหรือกลางคืน ครั้งละ 2-3 ชั่วโมง ประชาชนจะให้ความเคารพนับถือโต๊ะครูในฐานะผู้รู้ทางศาสนาอิสลาม ประชาชนจะปรึกษาโต๊ะครูเมื่อมีข้อสงสัยที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติด้านศาสนา และเมื่อมีงานบุญต่าง ๆ โต๊ะครูก็จะได้รับการเชิญจากประชาชนให้มาร่วมรับประทานอาหารด้วย หรือเพื่อมาประกอบพิธีต่าง ๆ โต๊ะครูเหล่านั้นถือว่าเป็นบุคคลสำคัญที่มีบทบาทหรือมีอิทธิพลต่อความคิดหรือความเชื่อของประชาชนในจังหวัดปัตตานี อย่างยิ่ง

สถาบันการศึกษามหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัยด้านศาสนาอิสลาม เป็นอีกสถาบันหนึ่งที่มีความสำคัญ ซึ่งถือว่าเป็นสถาบันที่เกิดขึ้นมาใหม่ มีบทบาทในการสอนด้านศาสนาอิสลามในระบบการศึกษาสมัยใหม่ ผู้เรียนเป็นคนรุ่นใหม่ที่ต้องการศึกษาหาความรู้ในหลักการศาสนาอิสลามในระบบการศึกษาที่มีการประกันคุณภาพหรือมีการวัดผลทางการศึกษา มีผู้สอนหลายคน ผู้สอนได้ชื่อว่าเป็นอาจารย์ตามระบบของมหาวิทยาลัยทั่ว ๆ ไป ซึ่งจบการศึกษาในระบบมหาวิทยาลัยทั้งในและต่างประเทศ โดยอาจารย์เหล่านี้จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาโท จนถึงปริญญาเอกที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาด้านศาสนาอิสลาม อาจารย์เหล่านี้ จะได้รับการ ยอมรับ และเคารพนับถือจากคนในชุมชน รุ่นใหม่ เช่นเยาวชน คนหนุ่มสาววัยกลางคน และข้าราชการ เป็นต้น มหาวิทยาลัยเป็นผู้รับผิดชอบในการจ่ายค่าตอบแทนและสวัสดิการต่าง ๆ ชนชนจะมีส่วนร่วมในระบบการเรียนการสอนน้อยมาก ในจังหวัดปัตตานี มีมหาวิทยาลัยที่เป็นภาคเอกชน คือมหาวิทยาลัยอิสลามยะลา และมีวิทยาลัยที่เป็นของภาครัฐ คือวิทยาลัยอิสลาม ในสังกัดมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

สถาบันคณะกรรมการกลางอิสลามประจำจังหวัด เป็นอีกสถาบันหนึ่งในพื้นที่ มีหน้าที่ที่สำคัญประการหนึ่งคือ ให้คำปรึกษา และเสนอความเห็นที่เกี่ยวกับศาสนาอิสลามต่อผู้ว่าราชการจังหวัด กำกับ ดูแล และตรวจการปฏิบัติงานของคณะกรรมการอิสลามประจำมัสยิดในจังหวัด และการคัดเลือก แต่งตั้ง และถอดถอนกรรมการอิสลามประจำมัสยิด รวมทั้งมีอำนาจประนีประนอม หรือชี้ขาดคำร้องทุกข์ของสัปบุรุษประจำมัสยิดที่เห็นว่าไม่ได้รับความเป็นธรรมจากคณะกรรมการอิสลามประจำมัสยิดของตน ตลอดจนประนีประนอมข้อพิพาทเกี่ยวกับเรื่องครอบครัวและมรดก ซึ่งสถาบันนี้นับว่ามีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของชาวมุสลิมในพื้นที่เช่นกัน

บริบทพื้นที่เชิงกายภาพ สังคม ประชากรและเศรษฐกิจ

จังหวัดปัตตานี เป็นจังหวัดหนึ่งที่ตั้งอยู่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ของประเทศไทยซึ่งเป็นแหล่งอารยธรรมที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาแต่อดีต มีประวัติศาสตร์ของเผ่าพันธุ์อันยาวนาน เป็นแผ่นดินที่เก่าแก่แห่งหนึ่งของทวีปเอเชีย บริเวณนี้ถูกเรียกว่า คาบสมุทรมลายู มีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยแร่ธาตุและของป่านานาชนิดรวมทั้งมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ จนเป็นที่รู้จักของประเทศมหาอำนาจ ต่าง ๆ ตั้งแต่ 300 ปี ก่อนคริสตกักราช นักเดินเรือและพ่อค้าจึงเรียกแผ่นดินคาบสมุทรมลายูว่า “สุวรรณภูมิ” (Suvamabhumi) หรือ แผ่นดินทองคำ (ครองชัย, 2551) จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ แหล่งชุมชนที่เก่าแก่และเริ่มแรกของการตั้งเป็นบ้านเมืองแห่งแรกบนแผ่นดินปัตตานีก็คือ เมืองโบราณยะรัง หรือรู้จักกันในนามอาณาจักรลังกาสุกะ

อาณาจักรลังกาสุกะเจริญรุ่งเรืองมาจนถึงพุทธศตวรรษที่ 20 ก็ค่อย ๆ ลดความสำคัญลงเหลือเพียงการค้าระดับท้องถิ่น นักโบราณคดีเชื่อว่าสาเหตุสำคัญน่าจะมาจากการเปลี่ยนแปลงทางภูมิศาสตร์ ระดับน้ำทะเลลดลงไป ทำให้ชายฝั่งทะเลอยห่างออกไปจากเดิม พ่อค้าไม่นิยมนำเรือเข้าไปค้าขาย เนื่องจากถูกลองหลายสายมีความตื้นเขิน ชายฝั่งทะเลงอกออกไปห่างจากเมืองเดิมเพิ่มขึ้น การค้าซบเซาลง จึงทำให้มีเมืองปัตตานี แห่งใหม่ เกิดขึ้น ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการค้าทางเรือ รวมทั้งเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง ประกอบกับในช่วงนั้นกระแสการนับถือศาสนาอิสลามเริ่มมีมากขึ้นในหมู่ประชาชนปัตตานี ขณะที่เมืองเดิมเป็นเมืองพุทธศาสนาและพราหมณ์ มีศาสนสถานมากมาย จึงไม่เหมาะที่จะสร้างบ้านเมืองต่อไป (ครองชัย, 2551) ชุมชนใหม่ที่มีเจ้าเมืองนับถือศาสนาอิสลามก็เริ่มเกิดขึ้น คือชุมชนเมืองกรือเซะ ซึ่งเป็นชุมชนที่มีความเจริญรุ่งเรืองในทางการค้า ทำให้มีความเจริญก้าวหน้าด้านเศรษฐกิจ เพราะเมืองกรือเซะเป็นเมืองที่ตั้งอยู่ใกล้ชายทะเล ชุมชนสามารถทำมาค้าขายกับชาวต่างประเทศได้มากขึ้น จากรายงานการศึกษาของ ครองชัย (2551) ค้นพบสิ่งต่อไปนี้ :

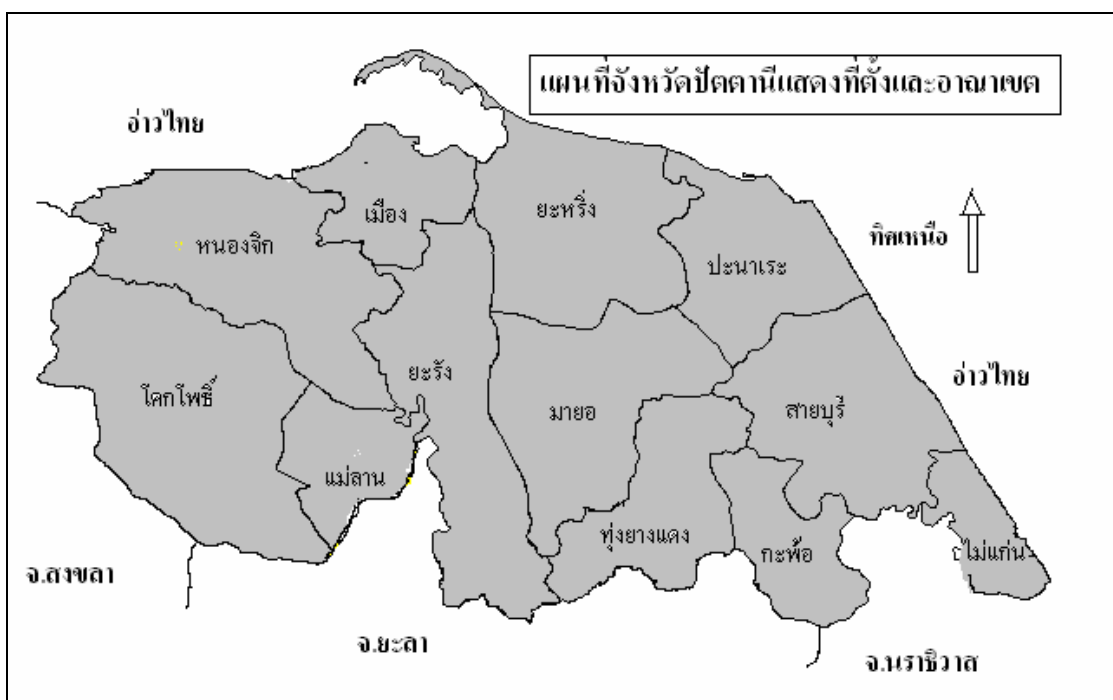
“ศาสนาอิสลามที่ปัตตานี เจริญรุ่งเรืองเป็นอันมากหลังจากกษัตริย์ปัตตานี เข้ารับอิสลามในพุทธศตวรรษ ที่ 21 ปัตตานีกลายเป็นศูนย์กลางกิจกรรมและการเผยแพร่ความคิดอิสลามออกไปสู่ภูมิภาคต่าง ๆ ผู้ที่มีบทบาทสำคัญคนหนึ่งเป็นพ่อค้าชาวอาหรับ ตระกูลซัยยิดีน่า อับบาต บิน อับดุล มูฏอเลบ (Syidina Abbas bin Abdul Motalip) ซึ่งเป็นหลานของท่านนบีมุฮัมมัด ได้เผยแพร่อิสลามที่ปัตตานี และต่อจากนั้นได้เดินทางไปยังที่อื่น ๆ ในภูมิภาคมลายู”

นอกจากนี้ มีผู้รู้ศาสนาอิสลามอีกหลายท่านที่มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่ศาสนาอิสลามในปัตตานี จนได้รับการกล่าวขานว่า ปัตตานีเป็นศูนย์กลางการศึกษาอิสลามที่ดีที่สุดในภูมิภาคมลายู เป็นเสมือนคบเพลิงที่ส่องสว่างไปทั่วทุกมุมของเอเชีย อย่างไรก็ตาม ที่นี้เกิดสงครามขึ้นหลายครั้งระหว่างปัตตานีกับสยาม จึงทำให้มีการอพยพของผู้รู้ในศาสนาอิสลามจำนวนมากออกไปจากปัตตานี ไปตั้งถิ่นฐานในภูมิภาคต่าง ๆ ของแหลมมลายู จนในที่สุดปัตตานีก็ตกอยู่ในปกครองของสยามในปีพ.ศ. 2329 และประชาชนบางส่วนถูกกวาดต้อนให้เข้ามาอยู่ในกรุงเทพมหานคร รวมทั้งอาวุธ เช่นปืนใหญ่ที่เรียกว่าปืนพญาดานี ซึ่งตรงกับรัชสมัยของรัชกาลที่ 1 แห่งกรุงรัตน โกสินทร์

ในสมัยรัชกาลที่สอง ตรงกับพ.ศ. 2539 พระองค์ทรงโปรดเกล้าฯ ให้แบ่งหัวเมืองปัตตานีเป็น 7 หัวเมือง โดยแต่งตั้งให้พระยาเมืองปกครองดูแลแต่ละเมือง ได้แก่ เมืองยะหริ่ง เมืองสาย เมืองหนองจิก เมืองระแงะ เมืองรามัน และเมืองยะลา ทั้งนี้เพื่อให้มีการปกครองที่ใกล้ชิดยิ่งขึ้น เพื่อบรรเทาเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง ต่อมาในรัชสมัยของรัชกาลที่ 5 พระองค์ทรงยกเลิกวิธีการปกครองบ้านเมืองแบบจตุสดมภ์ (เวียง วัง คลัง นา) แล้วนำการปกครองแบบเทศาภิบาลมาใช้ และแบ่งหัวเมืองต่าง ๆ ใหม่ เป็น 4 มณฑล คือมณฑลภูเก็ต มณฑลชุมพร มณฑลนครศรีธรรมราช มณฑลไทรบุรี โดยปัตตานีเป็นหัวเมืองหนึ่งของมณฑลนครศรีธรรมราช แต่ต่อมาพระองค์ฯ ได้ทรงโปรดเกล้าฯ ให้แยก หัวเมืองทั้ง 7 ออกจากมณฑลนครศรีธรรมราชเป็นมณฑลปัตตานี ต่อมาในรัชสมัยของรัชกาลที่ 7 รัฐบาลได้ยุบเลิกมณฑลปัตตานี ให้คงสภาพเป็นจังหวัด ในปี 2475 และในปี 2476 เป็นต้นมา ปัตตานีปกครองโดยผู้ว่าราชการจังหวัดมาจนถึงปัจจุบัน (ครองชัย, 2551) นับตั้งแต่อดีต จังหวัดปัตตานี ได้เกิดปัญหาความไม่สงบเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง อันเนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ หลายประการ ซึ่งรัฐบาลได้พยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง แต่เหตุการณ์ความไม่สงบก็ยังคงเกิดขึ้นจนถึงทุกวันนี้

จากการที่ปัตตานี เป็นแหล่งกำเนิดศาสนาอิสลามแห่งแรกในบริเวณแหลมมลายูและ มีความเจริญรุ่งเรืองมาแต่อดีต จึงทำให้มีผู้นับถือศาสนาอิสลามในพื้นที่นี้อย่างแพร่หลาย และถือว่า

เป็นผู้นับถือศาสนาอิสลามที่เคร่งครัดในหลักการทางศาสนา มากกว่าในจังหวัดอื่น ๆ มีปราชญ์ทางศาสนา มีศาสนสถานแหล่งเผยแพร่ความรู้ทางศาสนา อยู่ตามชุมชนต่างๆ ค่อนข้างมาก ทำให้ประชาชนมีโอกาสเข้าถึงหลักการทางศาสนาอิสลาม อย่างทั่วถึง ชาวมุสลิมมีความยึดมั่นในหลักการอิสลามในระดับสูง (อาหมัด, 2547) ซึ่งความยึดมั่นในศาสนาของชาวไทยมุสลิมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางสังคม โดยเฉพาะในการดำเนินชีวิต ซึ่งต้องมีความสอดคล้องกับหลักการทางศาสนาอิสลาม ดังนั้น การส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในกลุ่มสตรีจังหวัดปัตตานี นอกจากต้องคำนึงถึงหลักการออกกำลังกาย และวิถีชีวิตแล้ว ยังต้องคำนึงถึงความสอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลามอีกด้วย



ภาพ 1 แสดงแผนที่พื้นที่ดำเนินการศึกษาโดยสังเขป

จังหวัดปัตตานี ตั้งอยู่ทางภาคใต้ของประเทศไทย เป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่เกือบปลายแหลมหลายด้านตะวันออก ริมอ่าวไทย มีระยะทางห่างจากกรุงเทพมหานคร ประมาณ 1,055 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 1,940.35 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 1,212,723 ไร่ เป็นพื้นที่ที่เป็นที่ราบลุ่ม พื้นที่ราบและภูเขา เป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติ มีแม่น้ำสายใหญ่ 2 สาย คือแม่น้ำปัตตานี และแม่น้ำสายบุรี มีอาณาเขตติดต่อกับพื้นที่ต่าง ๆ ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับ อ่าวไทย

ทิศใต้	ติดต่อกับ	เขตอำเภอเมือง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา และเขตอำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	อำเภอไทย
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	เขตอำเภอเทพา และเขตอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัด สงขลา

ลักษณะภูมิประเทศของจังหวัดปัตตานี โดยทั่วไปแบ่งเป็น 3 ลักษณะ ประกอบด้วยลักษณะพื้นที่ราบ ซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนใหญ่ประมาณ 1 ใน 3 ของพื้นที่จังหวัดปัตตานี ได้แก่ทางตอนเหนือและทางตะวันออกของจังหวัด มีหาดทรายขาว และเป็นที่ยาวชายฝั่งกว้างประมาณ 10-30 กิโลเมตร เป็นพื้นที่ติดกับชายทะเลอ่าวไทย เหมาะแก่การทำประมง อุตสาหกรรมประมงต่อเนื่อง เช่น การทำนํ้าจืด การทำข้าวเกรียบ การทำปลาแห้ง เป็นต้น และยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงามมีทิวทัศน์ที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น ๆ อีกด้วยพื้นที่ที่ติดชายฝั่งทะเลอ่าวไทยได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอยะหริ่ง อำเภอสายบุรี อำเภอไม้แก่น อำเภอหนองจิก และอำเภอปะนาเระ ลักษณะพื้นที่ราบลุ่มบริเวณตอนกลางและตอนใต้ของจังหวัด มีแม่น้ำปัตตานี ไหลผ่าน ซึ่งไหลผ่านอำเภอเมือง หนองจิก และอำเภอยะรัง นอกจากนี้ยังมีแม่น้ำสายบุรี ไหลผ่านอำเภอกะพ้อและอำเภอสายบุรี ส่วนลักษณะพื้นที่ภูเขาเนินเป็นพื้นที่ส่วนน้อยอยู่ทางตอนใต้ของอำเภอโคกโพธิ์ อำเภอกะพ้อและทางทิศตะวันออกของอำเภอสายบุรี ทำให้พื้นที่ของจังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์

ประชาชนในพื้นที่บางส่วนจะใช้ท้องนาหรือพื้นที่ว่างจากการทำเกษตรกรรมในการออกกำลังกายในช่วงหลังเก็บเกี่ยวพืชผลแล้ว โดยเฉพาะผู้ชายจะใช้ท้องนาเป็นสถานที่ในการเล่นฟุตบอล การเล่นตะกร้อ การเล่นวาว เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากไม่มีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอส่วนแม่บ้านมุสลิมนั้น ไม่ได้ใช้พื้นที่เหล่านี้ในการออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นสถานที่ที่เปิดเผย จึงไม่เหมาะสมสำหรับแม่บ้านมุสลิมที่จะใช้เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย

สภาพทางภูมิศาสตร์ของจังหวัดปัตตานี อยู่ภายใต้อิทธิพลของลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้และลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ เนื่องจากจังหวัดปัตตานีมีพื้นที่อยู่ทางตอนใต้ของประเทศไทย มีลักษณะเป็นแหลมยื่นออกไปในทะเล ทำให้ปัตตานีมีสภาพภูมิอากาศแตกต่างจากภาคอื่น ๆ ของประเทศไทย ซึ่งมีฤดูกาล 2 ฤดู คือ ฤดูฝน และฤดูร้อน โดยฤดูฝนเริ่มประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมกราคม ส่วนฤดูร้อนประมาณเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน

จากสภาพอากาศดังกล่าวทำให้การออกกำลังกายในสนามหรือพื้นที่ที่ว่างจากการทำเกษตรกรรม นั้นไม่สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเวลาฝนตกพื้นที่จะมีน้ำขังและชื้นและส่วนในฤดูร้อนนั้นสามารถออกกำลังกายได้ในช่วงเช้าและตอนเย็น เนื่องจากตอนเที่ยงหรือตอนสาย ๆ นั้นอากาศจะร้อนมาก

ในอดีตการคมนาคมของจังหวัดปัตตานี มีทั้งการคมนาคมทางบกและทางน้ำ แต่ในปัจจุบัน ประชาชนจะใช้เพียงการคมนาคมทางบกเท่านั้น เนื่องจากมีความสะดวกกว่าทางน้ำมาก ประกอบการภาครัฐได้มีการสร้างถนนตามพื้นที่ต่าง ๆ รวมทั้งในชนบทจึงทำให้การติดต่อคมนาคม มีความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้นกว่าในอดีต การคมนาคมทางน้ำจะใช้ในการขนส่งสินค้าประมงและสินค้าอื่น ๆ เท่านั้น นอกจากนั้นจังหวัดปัตตานี ยังมีการคมนาคมทางรถไฟ ซึ่งจังหวัดปัตตานี มีสถานีรถไฟ 4 แห่งโดยผ่านพื้นที่อำเภอโคกโพธิ์และอำเภอแม่ลาน สถานีที่มีความสำคัญอันดับหนึ่งคือสถานีปัตตานี (สถานีโคกโพธิ์) มีขบวนรถไฟขบวนสำคัญ ๆ ที่มาจากสถานีหัวลำโพง วิ่งผ่านและรับส่งผู้โดยสาร ส่วนการคมนาคมทางอากาศนั้น จังหวัดปัตตานีมีท่าอากาศยานขนาดเล็กคือท่าอากาศยานบ่อทอง ซึ่งยังไม่มีบริการแก่ประชาชนทั่วไป เนื่องจากประชาชนมีการใช้บริการน้อย ปัจจุบันมีไว้สำหรับภารกิจของทางราชการเท่านั้น

การคมนาคมภายในเขตพื้นที่อำเภอ ตำบลและหมู่บ้าน ใช้เส้นทางคมนาคมทางหลวงชนบท เส้นทางหลักส่วนใหญ่ในปัจจุบัน จะเป็นถนนลาดยาง ถนนคอนกรีตที่ก่อสร้างขึ้นโดยองค์การบริหารส่วนตำบลที่รับผิดชอบในบริเวณนั้น ๆ เป็นส่วนน้อยที่เป็นถนนลูกรัง

ถนนในหมู่บ้าน นอกจากจะใช้ในการคมนาคมแล้ว บางแห่งยังเป็นที่ออกกำลังกายของประชาชนในบริเวณนั้น ๆ เช่นเป็นสถานที่สำหรับผู้ชายและเด็ก ๆ ในการเล่นตะกร้อ เล่นฟุตบอล เล่นแบดมินตัน เป็นต้น สำหรับแม่บ้านแล้วถนนไม่ใช่สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับพวกเขา อย่างไรก็ตามในเขตเมืองหรือตัวอำเภอจะพบแม่บ้านเดินหรือวิ่งออกกำลังกายถนนบ้าง แต่เป็นส่วนน้อย

เนื่องจากพื้นที่จังหวัดปัตตานี เป็นเมืองเก่าที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาก่อน มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน และเป็นแหล่งอารยธรรมที่สำคัญ ในอดีตมีผู้คนมากมายเดินทางจากภูมิภาคต่าง ๆ เพื่อมายังพื้นที่แห่งนี้ จึงทำให้เป็นแหล่งศูนย์รวมของประชากรเชื้อสายต่าง ๆ มาจนถึงปัจจุบัน จำนวนประชากร ณ เดือน ธันวาคม 2551 รวมทั้งสิ้น 642,169 คน แยกเป็นชาย 316,986 คน หญิง 325,183 คน จำนวนหลังคาเรือน 149,522 หลังคาเรือน อัตราความหนาแน่นของประชากร 330.9 คนต่อตารางกิโลเมตร ประชากรส่วนใหญ่ร้อยละ 87.40 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 12.55 นับถือศาสนาพุทธ และร้อยละ 0.05 นับถือศาสนาอื่น ๆ (สำนักงานจังหวัดปัตตานี, 2552) มีมัสยิดกระจายอยู่ตามอำเภอต่าง ๆ จำนวน 659 แห่ง มีวัด 83 แห่ง ที่พักสงฆ์ 8 แห่ง โบสถ์คริสต์ 5 แห่ง จำนวนมัสยิดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปีตามลักษณะการเจริญเติบโตของท้องถิ่นและความต้องการของประชาชนในพื้นที่

ในการออกกำลังกายที่เป็นกลุ่มในที่สาธารณะนั้น ส่วนใหญ่จะมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในเขตพื้นที่เมือง หรือตัวอำเภอ พบว่าสตรีที่ออกกำลังกายในที่สาธารณะดังกล่าวนี้ส่วน

ใหญ่เป็นแม่บ้านที่ไม่ใช่มุสลิม ส่วนในเขตพื้นที่นอกเมืองหรืออำเภอนั้นส่วนใหญ่จะมีเฉพาะการรวมกลุ่มการออกกำลังกายในหมู่บ้านที่มีชาวพุทธ การออกกำลังกายเป็นกลุ่มส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก รำมวยจีน และรำไม้พลองป่าบุญมี เป็นต้น

ในจังหวัดปัตตานี มีการจัดการศึกษาในสามรูปแบบ คือการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย แบ่งเขตพื้นที่การศึกษาเป็น 3 เขต คือสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 รับผิดชอบอำเภอเมือง อำเภอยะหริ่ง อำเภอหนองจิก และอำเภอปะนาระ มีสถานศึกษาของรัฐ 145 แห่ง โรงเรียนเอกชนสอนสามัญ 9 โรง สอนสามัญควบคู่ศาสนา 22 โรง สอนศาสนาอย่างเดียว 18 โรง โรงเรียนเอกชน (ปวช.,ปวส.) 1 โรง สถาบันปอเนาะ 57 โรง ศูนย์การศึกษาอิสลามประจำมัสยิด (ตาดิกา) 248 แห่ง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 2 รับผิดชอบอำเภอโคกโพธิ์ อำเภอยะรัง อำเภอมายอ อำเภอแม่ลาน มีโรงเรียนในกำกับการศึกษาของรัฐ 121 แห่ง โรงเรียนเอกชนสอนสามัญ 5 โรง สอนสามัญควบคู่ศาสนา 28 โรง สถาบันปอเนาะ 95 โรง ศูนย์การศึกษาอิสลามประจำมัสยิด (ตาดิกา) 232 แห่ง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 3 รับผิดชอบอำเภอสายบุรี อำเภอกะพ้อ อำเภอไม้แก่น อำเภอทุ่งยางแดง มีสถานศึกษาของรัฐ 71 แห่ง โรงเรียนเอกชนสอนสามัญ 4 โรง สอนสามัญควบคู่ศาสนา 14 โรง สอนศาสนาอย่างเดียว 3 โรง สถาบันปอเนาะ 38 โรง ศูนย์การศึกษาอิสลามประจำมัสยิด (ตาดิกา) 140 แห่ง จากการสำรวจข้อมูลสำมะโนประชากรในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้โดยกระทรวงมหาดไทยเมื่อปีพ.ศ. 2547 พบว่า จังหวัดปัตตานี ประชากรมีความรู้ต่ำกว่า ป.6 คิดเป็นร้อยละ 30.01 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 2.23 (สำนักงานจังหวัดปัตตานี, 2552)

สภาพพื้นที่ของจังหวัดปัตตานี มีพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์เป็นอย่างมากรวมทั้งมีทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลาย จึงทำให้ประชาชนในพื้นที่มีอาชีพต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน แต่ส่วนใหญ่มีอาชีพหลักทำการเกษตร ในพื้นที่เกษตรกรรม 987,901 ไร่ คิดเป็น ร้อยละ 81.46 ของพื้นที่จังหวัด มีครัวเรือนเกษตรกรจำนวน 82,768 ครัวเรือน โดยมีพืชเกษตรที่สำคัญ คือ ยางพารา มีครัวเรือนที่ปลูกยางพารา 26,599 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 32 ของครัวเรือนเกษตรกรทั้งจังหวัด การทำสวนยางพาราเป็นอาชีพที่ทำรายได้ได้ดี ในปี 2551 ราคาเฉลี่ย 64.40 บาท/กก. การทำนา มีครัวเรือนที่ทำนาจำนวน 49,532 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 60 ของครัวเรือนเกษตรกรทั้งจังหวัด นอกจากการทำเกษตรพืชเกษตรดังกล่าวแล้วยังมีพืชผลไม้ที่สำคัญ ได้แก่ ลองกอง ลูกหิย ส้มโอ ทูเรียน เงาะ มะพร้าว สะตอ เป็นต้น มีการแปรรูปผลไม้ที่สำคัญ ๆ ได้แก่ ทูเรียนกวน มังคุดกวน ลูกหิย ซึ่งเป็นอาหารแปรรูปที่มีชื่อเสียงของจังหวัดปัตตานี แรงงานที่ใช้ในอุตสาหกรรมแปรรูปเหล่านี้ ส่วนใหญ่เป็นแรงงานผู้หญิงมุสลิมในหมู่บ้านใกล้เคียงกับแหล่งผลิต (สำนักงานจังหวัดปัตตานี, 2552)

เนื่องจากจังหวัดปัตตานี มีเขตติดต่อกับทะเลอ่าวไทย จึงทำให้เกิดอาชีพประมง และอาชีพอุตสาหกรรมต่อเนื่องที่เกิดจากการทำประมง ได้แก่ การทำนูดู ทำข้าวเกรียบ ทำปลาแห้ง เป็นต้น แรงงานส่วนใหญ่เป็นแม่บ้านในท้องถิ่นนั้น ๆ นอกจากอาชีพดังกล่าวข้างต้นแล้วในจังหวัดปัตตานี ยังมีอาชีพอื่น ๆ อีก แต่เป็นส่วนน้อย เช่นอาชีพรับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม อาชีพกลุ่มวิสาหกิจชุมชน อาชีพค้าขาย เป็นต้น สำหรับอาชีพประมงนั้น แบ่งเป็นประมงพาณิชย์และประมงทะเลพื้นบ้าน โดยประมงพาณิชย์นั้นส่วนใหญ่อยู่ในเขตอำเภอเมือง อำเภอสายบุรี ส่วนกลุ่มชาวประมงพื้นบ้านกระจายตัวอยู่ตามบริเวณชายฝั่งทะเลใน 6 อำเภอ รอบนอก (สำนักงานจังหวัดปัตตานี, 2552)

ด้วยลักษณะที่เป็นพื้นที่ ที่อุดมสมบูรณ์ ดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้วิถีชีวิตส่วนใหญ่ของสตรีในจังหวัดปัตตานี มีวิถีชีวิตที่ผูกพันและคลุกคลีอยู่กับอาชีพที่เกี่ยวข้องกับภาคเกษตรกรรม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาชีพที่ต้องใช้แรงงาน ทำให้แม่บ้านเห็นว่าการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบหรือแบบแผนอีก

จังหวัดปัตตานี มีสถานบริการด้านสาธารณสุขที่เป็นหน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ สถานีอนามัยจำนวน 128 แห่ง โรงพยาบาลทั่วไป ขนาด 335 เตียง จำนวน 1 แห่ง คือ โรงพยาบาลปัตตานี โรงพยาบาลชุมชน จำนวน 11 แห่ง แยกเป็นขนาด 60 เตียง จำนวน 2 แห่ง คือ โรงพยาบาลโคกโพธิ์ และโรงพยาบาลสายบุรี โรงพยาบาลขนาด 30 เตียง จำนวน 7 แห่ง โรงพยาบาลขนาด 10 เตียง จำนวน 2 แห่ง มีโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม ขนาด 30 เตียง จำนวน 1 แห่ง คือ โรงพยาบาลค่ายอิงคยุทธบริหาร และศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด ขนาด 110 เตียง สังกัดกรมการแพทย์ จำนวน 1 แห่ง (สำนักงานจังหวัดปัตตานี, 2552)

จังหวัดปัตตานี มีบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่ แพทย์ 107 คน อัตราส่วนแพทย์ 1 คน ต่อประชากร 7,828 คน มีทันตแพทย์ 35 คน อัตราส่วนทันตแพทย์ 1 คน ต่อประชากร 18,739 คน มีเภสัชกร 59 คน อัตราเภสัชกร 1 คน ต่อประชากร 11,451 คน มีพยาบาลวิชาชีพและพยาบาลเทคนิค 835 คน อัตรา 1 คน ต่อประชากร 920 คน มีเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 227 คน อัตราเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 1 คน ต่อประชากร 2,890 คน โดยภาพรวมแล้วถือว่าจังหวัดปัตตานี ยังมีภาวะขาดแคลนบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข โดยเฉพาะแพทย์ จะกระจุกตัวอยู่ในตัวเมือง นอกจากนั้นบุคลากรด้านสาธารณสุขส่วนใหญ่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย เป็นเพียงบุคลากรด้านสุขภาพที่มีการศึกษาด้านการออกกำลังกายเป็นวิชาหนึ่งในการเรียน และมีการอบรมเพิ่มเติมในขณะปฏิบัติงาน แต่ผู้ที่ได้รับการอบรมส่วนใหญ่จะเป็นเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบด้านการออกกำลังกาย ส่วนเจ้าหน้าที่อื่น ๆ นั้น จะไม่ได้รับการอบรมดังกล่าว จะมีเพียงหนังสือหรือคู่มือในการปฏิบัติงานเท่านั้น หากเจ้าหน้าที่ไม่ให้ความสำคัญ ก็จะไม่มีความรู้เพียงพอใน

การส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ประชาชน นอกจากนั้นเจ้าหน้าที่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามที่ถูกต้อง ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างหน่วยงาน สตรีมุสลิม และองค์กรด้านศาสนาอิสลามในชุมชนอยู่ในขณะนี้ (สำนักงานจังหวัดปัตตานี, 2552)

โทรศัพท์ การใช้โทรศัพท์ในพื้นที่ในปัจจุบันมีทั้งโทรศัพท์ประจำบ้าน ซึ่งให้บริการเฉพาะในแหล่งชุมชน ยังไม่ได้ให้บริการในหมู่บ้านอย่างทั่วถึง มีแต่โทรศัพท์สาธารณะ หนึ่งถึงสองเครื่องต่อตำบล และมีบริการโทรศัพท์เคลื่อนที่ (โทรศัพท์มือถือ) ให้บริการครอบคลุมพื้นที่ต่าง ๆ ของจังหวัดปัตตานี มากขึ้น นับว่าการติดต่อโดยใช้โทรศัพท์ในปัตตานีนี้นั้นมีความสะดวกมาก แต่อาจมีบางช่วงเวลาที่สัญญาณโทรศัพท์ถูกตัดสัญญาณ เมื่อมีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นในบริเวณนั้น ๆ และบางครั้งอาจไม่สามารถใช้ได้ทั้งโทรศัพท์ประจำบ้าน และโทรศัพท์เคลื่อนที่ หากระบบโครงข่ายโทรศัพท์ดังกล่าวถูกทำลายโดยผู้ก่อเหตุความไม่สงบ ๆ จากประสบการณ์ที่ผ่านมา เคยมีเหตุการณ์ที่ไม่สามารถใช้โทรศัพท์ได้เป็นเวลาหลายวัน ทำให้การติดต่อสื่อสารเป็นไปด้วยความยากลำบาก

ไฟฟ้า การใช้ไฟฟ้าของจังหวัดปัตตานี จะเป็นการบริการของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ซึ่งในปัจจุบัน ได้ให้บริการครบทุกหมู่บ้านของจังหวัดปัตตานี จากการศึกษาเหตุการณ์ความไม่สงบ ทำให้บางครั้งจะเกิดไฟฟ้าดับ เกิดขึ้นจากการทำลายของผู้ก่อเหตุความไม่สงบ จึงทำให้ประชาชนและหน่วยงานราชการต่าง ๆ ในพื้นที่ต้องเตรียมพร้อมอุปกรณ์ให้ความสว่างอื่น ๆ เอาไว้ใช้เมื่อเกิดไฟฟ้าดับตลอดเวลา เช่น ระบบไฟฟ้าฉุกเฉิน เครื่องปั่นไฟฟ้า เทียน ตะเกียง เป็นต้น

ประปา ในปัจจุบันประชาชนในจังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่มีการใช้น้ำประปาไว้สำหรับอุปโภคบริโภค มีทั้งประปาที่ดูแลโดย การประปาส่วนภูมิภาค เทศบาล และองค์การบริหารส่วนตำบล นอกจากนี้มีการใช้น้ำประปาดังกล่าวแล้ว ในบางพื้นที่ที่มีการใช้บ่อน้ำตื้น บ่อบาดาล หรือน้ำจากแม่น้ำที่ไหลผ่านในพื้นที่ ซึ่งโดยภาพรวมแล้วน้ำสำหรับอุปโภคบริโภคในจังหวัดปัตตานีนี้นั้นค่อนข้างอุดมสมบูรณ์ ไม่ค่อยมีปัญหาขาดแคลนน้ำ

มูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมของจังหวัดปัตตานี ปี 2550 มีมูลค่า 39,534 ล้านบาท มูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมเฉลี่ยแต่ละคน (GPP per capital) 59,618 บาท สูงเป็นอันดับ 9 ของภาคและเป็นอันดับที่ 26 ของประเทศ ผลิตภัณฑ์มวลรวมเฉลี่ยต่อคนเพิ่มขึ้นจากปี 2549 โดยมีผลิตภัณฑ์มวลรวมเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 2,695 บาท อัตราการขยายตัวทางเศรษฐกิจในปี 2550 ได้เพิ่มขึ้นจากปี 2549 คิดเป็นร้อยละ 7.3 สำหรับสาขาการผลิตที่สำคัญของจังหวัด คือสาขาประมง มีมูลค่า 11,424 ล้านบาท คิดเป็นร้อยละ 28.9 รองลงมาเป็นสาขาเกษตรกรรม การล่าสัตว์และการป่าไม้ มีมูลค่า 6,795 ล้านบาท คิดเป็นร้อยละ 17.2 สาขาที่มีมูลค่าน้อยที่สุด คือสาขาการทำเหมืองแร่และเหมืองหิน และลูกจ้างใน

เครื่องเรือนบุคคล มีมูลค่า 34 และ 38 ล้านบาท ตามลำดับ ซึ่งมีสัดส่วนเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 0.1 (สำนักงานจังหวัดปัตตานี, 2552)

สภาพทางเศรษฐกิจนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายเช่นกัน ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี นั้นสามารถจัดหาหรือซื้ออุปกรณ์ เครื่องออกกำลังกายไว้ให้สมาชิกในบ้านใช้ในการออกกำลังกายได้ อย่างไรก็ตามโดยภาพรวมแล้วครอบครัวที่มีเครื่องออกกำลังกายในบ้านนั้นมีสัดส่วนที่น้อยมาก ส่วนใหญ่แล้วครอบครัวที่มีเครื่องออกกำลังกายนั้นเป็นครอบครัวที่มีสมาชิกในบ้านป่วยด้วยโรคเรื้อรังเช่น โรคเบาหวาน อัมพาต เป็นต้น

ในชุมชนมีการจัดสถานที่ในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความพร้อมขององค์กรในพื้นที่และนโยบายของผู้บริหารในชุมชนแต่ละแห่ง ในชุมชนจะพบว่ามีการจัดสถานที่ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ดังนี้

สถานบริการสาธารณสุข ในชุมชน ส่วนใหญ่จะมีสถานีนอนามัย หนึ่งแห่งต่อหนึ่งตำบล บางตำบลอาจมีสองสถานีนอนามัย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นที่และจำนวนประชากรที่รับผิดชอบ สถานีอนามัยบางแห่ง จะมีห้องสำหรับการออกกำลังกาย มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย ซึ่งได้รับงบประมาณจากหน่วยงานอื่น ๆ เช่น จาก องค์กรบริหารส่วนตำบล หรือบเฉพาะกิจอื่น ๆ การให้บริการจะเปิดให้บริการในช่วงบ่าย มีผู้มาใช้บริการน้อย ส่วนใหญ่ผู้ที่ใช้บริการจะเป็นคนเดิมที่มาใช้บริการอยู่แล้ว เนื่องจากอุปกรณ์ที่ให้บริการมีจำนวนน้อย ผู้ที่ใช้บริการส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในโรงพยาบาลชุมชน จะมีการจัดบริการห้องสำหรับการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน ส่วนใหญ่จะจัดให้บริการแบบรวม ไม่ได้แยกห้องชาย หญิง เป็นการเฉพาะ ส่วนใหญ่ผู้ที่ใช้บริการจะเป็นบุคลากรของโรงพยาบาล นั้น ๆ หรือบางแห่งจะเปิดให้บริการเฉพาะสมาชิกเท่านั้น การให้บริการจึงไม่ครอบคลุมถึงกลุ่มแม่บ้านในชุมชน

บทบาทหนึ่งขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คือบทบาทในการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน ในจังหวัดปัตตานี พบว่า ในอำเภอเมือง จะมีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับประชาชนที่ให้บริการโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หลายประเภท มีทั้งสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มีเครื่องออกกำลังกายที่ทันสมัย และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีการจัดสถานที่ไว้สำหรับการเดินและวิ่งออกกำลังกาย สถานที่เดินแอโรบิกกลางแจ้ง หรือเล่นกีฬาอื่น ๆ การจัดให้บริการดังกล่าวไม่ได้แยกสถานที่ที่เป็นสัดส่วนหรือแยกชายหญิงเป็นการเฉพาะ จึงทำให้สตรีมุสลิมส่วนหนึ่งไม่สบายใจที่จะเข้าร่วมในการออกกำลังกายในสถานที่ดังกล่าว ส่วนในเขตนอกเมือง จะไม่ค่อยพบสถานที่ออกกำลังกายในร่ม แต่จะเป็นสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ที่จัดขึ้นโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ส่วนใหญ่จะเป็นสถานที่เล่นกีฬา เช่น สนามฟุตบอล สนามวอลเลย์บอล สนามตะกร้อ เป็นต้น

สถานที่ดังกล่าวส่วนใหญ่ จะถูกยึดพื้นที่โดยผู้ขายเสียส่วนใหญ่ ทำให้สตรีมุสลิมขาดพื้นที่ในการออกกำลังกาย

ในพื้นที่จังหวัดปัตตานี จะไม่พบสถานที่ออกกำลังกายที่จัดขึ้น โดยองค์กรภาคเอกชนมากนัก จะมีบ้างที่เป็นสถานที่เปิดสอนการออกกำลังกายหรือกีฬาเช่น สอนการว่ายน้ำ สอนทีกอนโด เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในตัวอำเภอเมือง การให้บริการจะมีค่าใช้จ่ายเข้ามาเกี่ยวข้องแต่อย่างไรก็ตาม การให้บริการดังกล่าวนี้ ไม่ได้จัดไว้เฉพาะสตรีเป็นการเฉพาะ

สถานที่ออกกำลังกายในชุมชน นั้น พบว่า ไม่มีสถานที่ที่จัดให้บริการเฉพาะสำหรับสตรีโดยเฉพาะ จึงเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สตรีมุสลิมขาดโอกาสในการออกกำลังกาย ซึ่งบทบัญญัติอิสลามนั้น ห้ามมีการปะปนกันระหว่างชายหญิงที่สามารถแต่งงานกันได้ และสถานที่ออกกำลังกายนั้นต้องไม่เป็นสถานที่เปิดเผยจนเกินไป หรือ เพศตรงข้ามผ่านไปมาสามารถมองเห็นได้

ระบบครอบครัวและเครือญาติ วิถีชีวิตของมุสลิมและวิถีชีวิตแม่บ้านมุสลิม

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า ประชาชนในจังหวัดปัตตานีร้อยละ 87.40 นับถือศาสนาอิสลาม โดยส่วนใหญ่แล้วเครือญาติจะเป็นคนในพื้นที่ และส่วนใหญ่เป็นครอบครัวใหญ่ ซึ่งเป็นลักษณะของครอบครัวมุสลิมที่ประกอบไปด้วย ปู่ ย่า หรือตา ยาย พ่อ แม่ บุตร อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน ผู้อาวุโสในบ้านจะได้รับการเคารพ อยู่กันเป็นลักษณะของครอบครัวขยาย บางหลังคาเรือน อาศัยอยู่ร่วมกัน 2 ถึง 3 ครอบครัว บางหลังคาเรือนมีสมาชิกนับสิบคนขึ้นไป และอีกส่วนหนึ่งเมื่อสมาชิกในครอบครัวมีการแต่งงานกันแล้วก็จะไปปลูกสร้างบ้านเรือนอยู่กันเป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยว มีสมาชิกในครอบครัว 2-3 คน โดยปลูกบ้านเรือนอยู่ในชุมชนบริเวณใกล้เคียงกัน ประชาชนในสังคมอยู่กันแบบเครือญาติ มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน ซึ่งสังเกตเห็นได้ชัดเจนเมื่อมีการจัดงานเลี้ยงตามประเพณีต่าง ๆ ก็จะมีชาวบ้านในชุมชนมาช่วยกันในงานเป็นจำนวนมาก และเมื่อมีสมาชิกในชุมชนมีการเจ็บป่วย จะมีการเยี่ยมเยียนผู้ป่วยทั้งที่โรงพยาบาลและที่บ้าน เพื่อเป็นกำลังใจ รวมทั้งมีการบริจาคอาหารหรือเงินให้กับสมาชิกที่ป่วยเพื่อเป็นการแสดงไมตรีจิตที่มีต่อกัน อย่างไรก็ตาม การรวมตัวกันของสตรีเพื่อออกกำลังกายในชุมชนนั้นจะหาได้ยากมาก มีแต่ เด็ก ๆ และผู้ชาย ที่มีการเล่นกีฬาตามสถานที่โล่งหรือสนามต่าง ๆ หรือการทำกิจกรรมการออกกำลังกายภายในครอบครัวในแต่ละครอบครัวนั้นก็หาได้ยากเช่นกัน

สังคมมุสลิมในภาคใต้นั้น ยังให้คุณค่าระหว่างชายหญิงแตกต่างกัน คือให้คุณค่าและโอกาสทางสังคมกับเพศชายมากกว่า ซึ่งคล้าย ๆ สังคมไทยโดยภาพรวม ซึ่งอาจจะประเพณีหรือค่านิยมเท่านั้น หากพิจารณาตามกรอบของศาสนานั้น จะเห็นว่าการให้คุณค่าระหว่างชายและหญิง

นั้นเท่าเทียมกันในศาสนาอิสลาม ในฐานะ ตัวแทนของพระเจ้า แต่สำหรับโอกาสนั้นแตกต่างกัน ตามสรีระและบทบัญญัติของศาสนาเพื่อว่ามนุษย์จะสามารถทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด (หวัน अबดุล เราะฮ์, 2546) ในสังคมจังหวัดปัตตานี ก็มีสภาพที่ไม่แตกต่างจากสภาพโดยรวมของสังคมมุสลิม ภาครใต้เช่นเดียวกัน

โอกาสในการออกกำลังกายของสตรีมุสลิมในจังหวัดปัตตานีนั้นมีน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับ เพศชาย ทั้งนี้หากพิจารณาแล้วมีสาเหตุหลายประการ เช่น สถานที่ในการออกกำลังกายที่จัดขึ้นโดย หน่วยงานภาครัฐส่วนใหญ่ ไม่ได้จัดให้เฉพาะสำหรับสตรี ดังนั้น สถานที่ต่าง ๆ จึงถูกยึดเป็น สถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้ชาย ทำให้สตรีมุสลิมไม่มีโอกาสได้ใช้สถานที่ดังกล่าว

วิถีชีวิตของสตรีมุสลิมในจังหวัดปัตตานี มีความแตกต่างกันบ้างในแต่ละครอบครัวและ ชุมชน ขึ้นอยู่กับการประกอบอาชีพของแต่ละครอบครัวเป็นสำคัญ อาชีพโดยส่วนใหญ่ของชาว จังหวัดปัตตานี คือการประกอบอาชีพเกี่ยวกับเกษตรกรรม เช่นการทำนา ทำสวนยางพารา สวน ผลไม้ต่าง ๆ รวมทั้งการประกอบอาชีพที่เกิดขึ้นจากภาคเกษตรต่อเนื่อง เช่น การแปรรูปผลไม้ ทุเรียนกวน ลูกหยีกวน เป็นต้น ส่วนด้านชายฝั่งทะเล ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอปะนาเระ อำเภอสาย บุรี และอำเภอไม้แก่น มีการทำประมงชายฝั่ง ทำให้ประชาชนส่วนหนึ่งมีอาชีพที่เกิดขึ้นจากภาค ประมงต่อเนื่อง ได้แก่ การทำข้าวเกรียบ การทำน้ำบูดู อาหารทะเลตากแห้ง เป็นต้น มีสตรีที่มีอาชีพ รับจ้างในสถานประกอบการหรือโรงงานอุตสาหกรรมบ้างเล็กน้อย เพียง 9,393 คน (สำนักงาน จังหวัดปัตตานี, 2552)

นอกจากอาชีพดังกล่าวข้างต้นแล้ว สตรีมุสลิมส่วนหนึ่ง จะมีอาชีพรับจ้างในภาคเกษตร ต่อเนื่อง ภาคประมงต่อเนื่อง ภาคอุตสาหกรรมอาหารแปรรูป หรือภาคอุตสาหกรรมเครื่องแต่งกาย ประจำถิ่น ซึ่งเป็นอุตสาหกรรมเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนต่าง ๆ บริเวณใกล้เคียงบ้าน ซึ่งไม่ต้อง เสียเวลาในการเดินทางในการประกอบอาชีพ เช่น รับจ้างในอุตสาหกรรมทำลูกหยีกวน อุตสาหกรรมข้าวเกรียบ อุตสาหกรรมทำน้ำบูดู รับจ้างเย็บหมวกกะปิเยาะสุ ผ้าคลุม เป็นต้น นอกจากนี้มีสตรีมุสลิมอีกส่วนหนึ่งที่ออกนอกพื้นที่เพื่อไปประกอบอาชีพ มีทั้งในต่างจังหวัด ตามชายแดนและประเทศเพื่อนบ้าน แต่เป็นส่วนน้อย

ลักษณะวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิมมีลักษณะที่ใกล้เคียงกันหรือค่อนข้างเหมือน กัน อยู่บางประการ ไม่ว่าจะอาศัยอยู่ในเขตเมือง กึ่งเมืองกึ่งชนบท หรือชนบท นั่นคือการดำเนินชีวิต ตามหลักศาสนาอิสลามอย่างเคร่งครัด แม้นว่ามีประชาชนส่วนหนึ่งที่ไม่เคร่งครัด แต่โดยส่วนใหญ่ แล้วมีความเชื่อมั่นในศาสนา จากการศึกษาของอาหมัด (2547) พบว่า ประชาชนมุสลิมในจังหวัด ปัตตานี มีความเชื่อมั่นหลักการอิสลามอยู่ในระดับสูง ทำให้วิถีชีวิตประจำวันในสังคมมี ความสัมพันธ์กับหลักการทางศาสนาอิสลามทั้งในการดำเนินชีวิต การปฏิบัติตัวและหน้าที่ใน

ครอบครัว ตัวอย่างการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตที่เหมือนกัน เช่น การปฏิบัติศาสนกิจประจำวัน มุสลิมจะต้องละหมาด ภาษาอาหรับเรียกว่า “เศาะละฮฺ” เป็นการเคารพภักดีต่อพระเจ้าอย่างหนึ่งถือเป็นหน้าที่ที่มุสลิมทุกคนจะต้องปฏิบัติ วันหนึ่งมีกำหนด 5 เวลา คือช่วงหัวรุ่ง เรียกว่า “ละหมาดซุบฮฺ” ช่วงประมาณหลังเที่ยงจนถึงก่อนบ่ายเรียกว่า “ละหมาดซุฮฺรี” ช่วงประมาณบ่ายถึงก่อนพระอาทิตย์ตกดินเรียกว่า “ละหมาดอัศรี” ช่วงประมาณพระอาทิตย์ตกดินถึงหัวค่ำเรียกว่า “ละหมาดมัฆริบ” ช่วงหลังหัวค่ำเรียกว่า “ละหมาดอิซฮาร์” ทั้งนี้ จะมีการคำนวณเวลาที่แน่นอนซึ่งในแต่ละวันนั้นจะมีช่วงเวลาที่ต่างกัน สำหรับบุคคลทั่วไปต้องอาศัยการดูจากปฏิทินเวลาละหมาดที่คำนวณโดยผู้เชี่ยวชาญแล้ว การละหมาดเป็นเสมือนการเข้าเฝ้าพระเจ้า ละหมาดช่วยยับยั้งความชั่ว ถ้าบุคคลปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ มีสมาธิและนอบน้อมต่อพระเจ้าอย่างแท้จริง ละหมาดเป็นวิธีการขัดเกลาและฝึกฝนจิตใจรูปแบบหนึ่ง ละหมาดไม่ใช่การสวดมนต์ดังที่ศาสนิกอื่นเข้าใจ (มุฮัมมัด, 2550)

การดำเนินชีวิตของแม่บ้านมุสลิมจะเริ่มตั้งแต่การตื่นนอนตอนหัวรุ่ง ประมาณเวลา 05.00 น. ซึ่งเป็นเวลาที่มุสลิมทุกคนต้องตื่นนอนเพื่อเตรียมตัวทำพิธีละหมาด ในช่วงหัวรุ่งนี้เรียกว่า ละหมาด “ซุบฮฺ” หลังจากทำพิธีละหมาดเสร็จแล้วมุสลิมะฮฺส่วนหนึ่งจะใช้เวลาในการอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน ใช้เวลาในการเตรียมตัวจนเสร็จสิ้นพิธีใช้เวลาประมาณ 20 นาที ถึง 30 นาที หลังจากการทำพิธีดังกล่าวแล้ว แม่บ้านจะรับผิดชอบทำหน้าที่ในการเตรียมอาหารเช้าสำหรับสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้รับประทานอาหารเช้า ที่บ้าน รวมทั้งการดูแลความสะอาดเรียบร้อยของบ้านเรือน ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาหนึ่งที่แม่บ้านสามารถทำกิจกรรมการออกกำลังกายได้ ก่อนที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป

มีบางครอบครัวที่ไม่ได้ปรุงอาหารเองในครอบครัว แต่จะซื้ออาหารนอกบ้านที่มีขายอยู่บริเวณใกล้เคียงบ้านของตนเอง แม่ค้าขายอาหารตอนเช้าส่วนใหญ่จะเป็นสตรี จะขายอาหารเช้าประเภท ข้าวต้ม ข้าวราดแกง ข้าวเหนียว ขนมน้ำทอง ถิ่น เป็นต้น ส่วนผู้ชายบางครอบครัว จะรับประทานอาหารเช้าที่แม่บ้านจัดหาให้ แต่มีส่วนหนึ่งที่นิยมไปรับประทานอาหารนอกบ้านตามร้านน้ำชาในชุมชน เพราะได้มีโอกาสพบปะกับสมาชิกในชุมชน สนทนา แลกเปลี่ยนข่าวสารความเคลื่อนไหวในสังคมซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นภาพที่มีให้เห็นโดยทั่วไปในพื้นที่จังหวัดปัตตานี

หลังจากการจัดหาอาหารเช้าให้สมาชิกในครอบครัวแล้ว แม่บ้านที่ไม่มีอาชีพ ก็จะอยู่ในบ้านเพื่อทำกิจกรรมดูแลความเรียบร้อยในบ้าน ส่วนแม่บ้านที่มีอาชีพก็จะออกจากบ้านเพื่อไปประกอบอาชีพของตนเอง ส่วนใหญ่ที่ประกอบอาชีพเกี่ยวกับเกษตรกรรมจะกลับเข้าบ้านอีกครั้งหนึ่งประมาณเวลา 10.00 – 11.00 น. ซึ่งเป็นเวลาที่ต้องเตรียมอาหารสำหรับมือเที่ยงและมือเย็น ในช่วงเที่ยงแม่บ้านจะทำหน้าที่จัดสำรับอาหารเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารเช้า หลังจากนั้นประมาณเที่ยง กว่า ๆ ก็จะเป็นช่วงการทำละหมาดซุฮฺรี ซึ่งแม่บ้านส่วนใหญ่จะละหมาด

ที่บ้าน ใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที หลังจากนั้น จะเป็นช่วงเวลาของแม่บ้านที่มีอาชีพเกษตรกรรม ทำงานบ้านอื่น ๆ ต่อ และนอนพักผ่อนภายในบ้าน ในช่วงบ่ายเวลาประมาณ 15.50 น. เป็นเวลาที่ต้องทำละหมาดอัสรี จะใช้เวลาในการทำละหมาดประมาณ 10-15 นาที เช่นกัน หลังจากละหมาดอัสรีแล้วแม่บ้านส่วนใหญ่จะทำงานบ้านต่อหรือออกไปทำงานเกษตรกรรม ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาหนึ่งที่แม่บ้านพอมีเวลาในการผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ จนเวลา ประมาณ 18.00 น. แม่บ้านจะเตรียมตัวเพื่อทำละหมาดมัฆริบ โดยการละหมาดจะตรงกับเวลาประมาณ 18.30 น. ใช้เวลาในการทำละหมาดประมาณ 10-15 นาที สำหรับบางครอบครัวช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาของการรับประทานอาหารมื้อค่ำ เป็นการรับประทานอาหารร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว เวลาประมาณ 19.40 น. เป็นช่วงเวลาของการละหมาดอิซาร์ จะใช้เวลาในการทำพิธีละหมาดประมาณ 10-15 นาที หลังจากนั้น แม่บ้านจะดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน รวมทั้งเป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนก่อนเข้านอน จนเวลา 21.30 น. จึงเข้านอนหลับพักผ่อน สำหรับสตรีมุสลิมบางคน อาจตื่นขึ้นมากลางดึกเพื่อทำพิธีละหมาด เรียกว่าการละหมาดตาห์จูด ใช้เวลาในการละหมาดและอ่านอัลกุรอาน ประมาณ 15-20 นาที จึงเข้านอนต่อ เป็นวิถีชีวิตอย่างนี้หมุนเวียนไปทุกวัน

สำหรับในหนึ่งสัปดาห์นั้น จะมีวันหยุดสุดสัปดาห์หนึ่งวัน คือวันศุกร์ ซึ่งถือว่าเป็นวันสำคัญทางศาสนาอิสลามประจำสัปดาห์ เป็นวันที่ผู้ชายมุสลิมในชุมชนจะประกอบพิธีละหมาดวันศุกร์พร้อมกันที่มัสยิดในช่วงเที่ยง ส่วนสตรีมุสลิมเป็นวันพักผ่อนและหยุดการประกอบอาชีพ โดยส่วนใหญ่แม่บ้านจะใช้วันศุกร์ในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ เช่น การเยี่ยมชมญาติต่างชุมชน การทำบุญเลี้ยงอาหาร เป็นต้น

แม่บ้านมุสลิมกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ในสังคมมุสลิมถือว่าครอบครัวเป็นหน่วยที่สำคัญที่เป็นสถานที่บ่มเพาะ อบรมสั่งสอน รวมทั้งขัดเกลาจิตใจ สมาชิกในครอบครัว ให้มีความศรัทธา จงรักภักดีต่ออัลลอฮ์ มัสลัน (2552) ได้กล่าวว่าการอบรมเลี้ยงดูตามหลักศาสนาอิสลาม เป็นภารกิจที่สำคัญ สำหรับพ่อแม่ ศาสนาอิสลามได้กำหนดรูปแบบและวิธีปฏิบัติการอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างรัดกุมและชัดเจน และเชื่อมั่นว่าด้วยวิธีการที่นำเสนอ โดยอิสลามเท่านั้นที่สามารถเป็นกำแพงเกรงในการป้องกันมิให้เกิดการสูญเสียคุณค่าของความเป็นมนุษย์เรื่องปัญญาและประเสริฐสุด ในการอบรม สั่งสอนลูก ต้องอาศัยฐานสำคัญสามประการ คือ ฐานแห่งอากีดะฮ์ (หลักการเชื่อมั่น) ฐานแห่งอิบาดะฮ์ (หลักการเคารพภักดี) และฐานแห่งอัคลาค (หลักคุณธรรมจริยธรรม)

ในครอบครัวมุสลิมจะได้รับการสั่งสอนแบบอย่างต่าง ๆ ตามหลักการศาสนาอิสลาม ตั้งแต่วัยเยาว์ จากแบบอย่างของพ่อแม่ โดยการสั่งสอนด้วยคำพูดและการประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก ในคัมภีร์อัลกุรอานได้กล่าวถึงการสั่งสอนของลูกหลานแก่ลูกของตน โดยได้กล่าวว่า “โอ้ลูกชายของฉัน เจ้าอย่าได้ตั้งภาคีในการภักดีต่ออัลลอฮ์ เนื่องจากการตั้งภาคีที่ผิดนั้น ถือว่าเป็นการประकोบกรรมชั่วที่ฉกรรจ์ที่สุด” (อันนิซา : 4:1) ทุกกิจกรรมในการดำเนินชีวิตของมุสลิม จึงต้องระลึกอยู่เสมอว่าพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่ดำเนินการอยู่นั้นเป็นการตั้งภาคีต่ออัลลอฮ์หรือไม่ ดังนั้น วิธีการดำเนินชีวิตจะต้องสอดคล้องกับหลักการศาสนาอิสลาม

ช่วงวัยเด็ก การสั่งสอนลูก จะไม่เคร่งครัดนัก ทั้งนี้ จะค่อย ๆ สั่งสอนให้เด็กรู้จักปรับตัวจนปฏิบัติเป็นนิสัย เช่นการแต่งตัว ในวัยเด็ก สำหรับพ่อแม่บางคน จะไม่ค่อยเคร่งครัดเรื่องการปกปิดเอาเราะฮ์มากนัก แต่เมื่อโตขึ้น ก็จะค่อย ๆ เริ่มให้มีการคลุมศีรษะเมื่อออกจากบ้าน การเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย ในช่วงวัยเด็กก็เช่นกัน จะไม่เคร่งครัดเรื่อง การแต่งกายหรือการปะปนกันระหว่างชายหญิงมากนัก แต่เมื่อโตขึ้น พ่อแม่ก็จะสั่งสอนลูกในเรื่องของการแต่งกายตามหลักการอิสลาม และห้ามปรามการปะปนกันระหว่างชายหญิงที่สามารถแต่งงานกันได้ และพ่อแม่บางคนให้ลูกที่เป็นผู้หญิงเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิง เท่านั้น กีฬาที่พ่อแม่บางคนไม่สนับสนุนสำหรับผู้หญิง ได้แก่ กีฬาฟุตบอล ชกมวย ตะกร้อ มวยปล้ำ เป็นต้น เนื่องจากเป็นกีฬาที่ต้องยกแขน ยกขา เห็นทรวดทรงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นกีฬาที่เล่นกลางแจ้ง คนผ่านไปมาสามารถเห็นได้ และเป็นกีฬาที่ไม่นุ่มนวล ไม่เหมาะกับกุลสตรี เป็นต้น สำหรับบางครอบครัวแล้วถือว่าสามารถเล่นได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทัศนคติ การศึกษา สภาพทางสังคมในพื้นที่ของแต่ละคน ด้วย

เมื่อสตรีมุสลิมเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ การประพฤติปฏิบัติเพื่อให้สอดคล้องกับหลักศาสนามีความเข้มข้นมากขึ้น ดังนั้น จึงเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้โอกาสในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายลดน้อยลง และการเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกายสำหรับลูกที่เป็นผู้หญิงนั้นมีอุปสรรคอย่างไรก็ตามแม่บ้านก็สามารถเป็นแบบอย่างในการเคลื่อนไหวร่างกายในด้านอื่น ๆ เช่นการทำงานบ้าน การปฏิบัติศาสนกิจ เป็นต้น

ความเข้าใจของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เข้าใจว่าการทำงาน ก็เหนื่อยแล้วไม่จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายอีก ควรพักผ่อนดีกว่า เห็นว่าไม่จำเป็น ไม่มีประโยชน์และเสียเวลาเปล่า ๆ อย่างไรก็ตามการทำกิจกรรมดังกล่าว ก็ยังไม่สามารถนำสู่เป้าหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ ซึ่งการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจและระบบกล้ามเนื้อนั้น ต้องเป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน

มัสยิดเป็นอาคารที่ก่อสร้างขึ้นในหมู่บ้านเพื่อเป็นสถานที่ปฏิบัติศาสนกิจ คือการละหมาดวันละ 5 เวลา การก่อสร้างได้งบประมาณจากการบริจาคทรัพย์สินเงินทองจากผู้มีจิตศรัทธา ทั้งภายในและนอกหมู่บ้าน เป็นสถานที่ปฏิบัติศาสนกิจของชาวมุสลิมที่มีความใกล้ชิดกับชุมชนมากที่สุด เกือบทุกหมู่บ้านจะมีมัสยิดอย่างน้อย 1 แห่ง นอกจากเป็นสถานที่ปฏิบัติศาสนกิจแล้ว ยังเป็นสถานที่ถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านศาสนาอิสลาม โดยผู้รู้ทางศาสนาอิสลาม ซึ่งจะมีผู้รู้ด้านศาสนาอิสลามหมั่นเวียนกันมาสอน อย่างน้อยสัปดาห์ละหนึ่งวัน ผู้ที่มาเรียนส่วนใหญ่เป็นวัยผู้ใหญ่ มีทั้งสตรี และผู้ชาย การจัดสถานที่ในการเรียนการสอนจะแบ่งแยกสถานที่ชายหญิงอย่างชัดเจน จะไม่มีการปะปนกัน การถ่ายทอดความรู้จะใช้ทั้งตำราภาษาอาหรับและภาษามลายู ผู้มาเรียนบางคนจะพาดำราเรียนมาด้วย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะไม่มีตำรา มาเรียน เนื่องจากไม่สามารถอ่านหนังสือภาษาอาหรับและภาษามลายูได้

ในการเรียนการสอน จะมีการบรรยายความรู้เกี่ยวกับวิชาการด้านศาสนาอิสลาม ต่าง ๆ รวมทั้งหลักการหรือแนวทางการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งใดที่เป็นเรื่องต้องห้ามหรือควรละเว้น ก็ จะได้รับการถ่ายทอดโดยผู้สอนสู่ชุมชนในเวทีนี้ ในการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย ก็ เช่นเดียวกัน กิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม จะได้รับการถ่ายทอดสู่ชุมชน เช่นเดียวกัน ถึงแม้ว่า มัสยิดไม่ใช่สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของชุมชน แต่มัสยิดสามารถ เป็นสถานที่ที่ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ทำให้ชุมชนเห็นความสำคัญของการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายและทราบถึงแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ชุมชนสามารถทำได้หรือไม่ ได้อย่างไร

จากข้อมูลบริบทของจังหวัดปัตตานี จะเห็นได้ว่า จังหวัดปัตตานี เป็นแหล่งอารยธรรมที่สำคัญที่มีความเป็นมาอันยาวนาน มีวิวัฒนาการด้านสังคมและวัฒนธรรม ทำให้พื้นที่นี้มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวซึ่งโดดเด่นจากพื้นที่อื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเอกลักษณ์ ด้านศาสนา วัฒนธรรม และความเชื่อ ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับศาสนาอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะสตรีมุสลิมต้องปฏิบัติให้อยู่ในกรอบของหลักศาสนาอิสลาม ไม่ว่าจะกระทำการสิ่งใด สิ่งที่ต้องพิจารณาเป็นอันดับแรกคือหลักศาสนาอิสลามได้อำนวยให้สตรีปฏิบัติอย่างไรบ้าง สตรีมุสลิมส่วนใหญ่มีหน้าที่ในการดูแลสมาชิกในครอบครัว ในด้านต่าง ๆ ทำให้เกิดวิถีชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่แตกต่างจากวิถีชีวิตที่อื่น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมมีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง เป็นอย่างยิ่ง การปฏิบัติภารกิจ การงานในฐานะแม่บ้าน ภรรยา มาก่อนเสมอ ดังนั้น หากจะให้แม่บ้านมุสลิมออกกำลังกายได้ การส่งเสริมการออกกำลังกายน่าจะหาวิธี โดยนำวิธีการออกกำลังกายเข้าไปบูรณาการในการปฏิบัติภารกิจ ให้ได้อย่างมีคุณภาพ ทั้งในด้านการงาน ทำทาง เวลาและตามหลักศาสนาอิสลาม

บทที่ 5

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การเสนอผลการวิจัยและการอภิปรายผลเรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 หัวข้อ คือ ผลการวิจัย และการอภิปรายผล มีรายละเอียดดังนี้

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 2 การให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 3 ความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามและหลักการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 เงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม/หลักการออกกำลังกาย/ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม

ส่วนที่ 5 แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมที่สอดคล้อง กับหลักศาสนาอิสลามและวิถีชีวิต

ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดมีจำนวน 12 คน ประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูล 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) แม่บ้านมุสลิมจากโชนเมือง โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบทและโชนชนบท โชนละ 1 คนรวม 3 คน 2) ผู้นำศาสนาอิสลามจำนวน 3 คน เป็นผู้นำศาสนาสถาบันการศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 1 คน ผู้นำศาสนาจากสถาบันปอเนาะ จำนวน 1 คน ผู้นำศาสนาจากสถาบันสำนักงานคณะกรรมการกลางอิสลามประจำจังหวัด จำนวน 1 คน 3) เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกาย จากโชนเมือง โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบทและโชนชนบท โชนละ 1 คนรวม 3 คน 4) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จากโชนเมือง โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบทและโชนชนบท โชนละ 1 คนรวม 3 คน ซึ่งมีรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

ลักษณะข้อมูลของแม่บ้านมุสลิม โชนเมือง โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบทและ โชนชนบท

ลักษณะข้อมูลของแม่บ้านในแต่ละ โชน ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย กิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพและกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งสรุปอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกายเทียบกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้รายละเอียดในการทำความเข้าใจภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล มีรายละเอียดของข้อมูลดังนี้

แม่บ้านมุสลิม โชนเมือง อายุ 40 ปี สถานภาพสมรส คู่ มีลูก 1 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาศึกษาศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตร์ระดับบัณฑิตศึกษา (ระดับต้น ตั้งแต่ชั้น 1-4) มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในระดับน้ำหนักเกิน คือมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 24.2 กก.ต่อ ตรม. ไม่มีโรคประจำตัว มีอาชีพรับจ้างขายเสื้อผ้าสำเร็จรูป มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ การเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ คือ ละหมาดวันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 40 นาที ดูโทรทัศน์ วันละ 80 นาที ขับรถในการเดินทางไปทำงาน วันละ 20 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 50 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 45 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 5 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 30 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 15 นาที ล้างจาน วันละ 20 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 5 นาที งานบ้านทั่ว ๆ ไป วันละ 25 นาที ซัดพื้น วันละ 5 นาที ส่วนงานบ้านอื่น ๆ สามีและลูก ๆ มีการช่วยเหลือกัน เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลมีอาชีพรับจ้างขายของในร้าน ต้องมีการเดินไป เดินมา แบบไม่ต่อเนื่องในลักษณะที่เป็นการเดินทางแบบธรรมดา บางครั้งมีการนั่ง ไม่มีอาการเหนื่อย หรือหายใจหอบ โดยทำงานในช่วงเวลา 08.00 – 17.00 น. ในขณะที่มีการซื้อขายต้องมีการเคลื่อนไหวมือและแขนในการพับเสื้อผ้าใส่ถุง ยื่นเสื้อผ้าให้ลูกค้า มีการเดินไปเดินมาขณะมีการซื้อขาย ซึ่งกิจกรรมส่วนใหญ่ของผู้ให้ข้อมูลเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการเผาผลาญพลังงานในระดับเบา คือ มีอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย มีค่า ระหว่าง 1.0 – 3 METs เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกายพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นแบบไม่ใช้ออกซิเจน

แม่บ้านมุสลิม โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท อายุ อายุ 28 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาศึกษาศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตร์ระดับบัณฑิตศึกษา (ระดับปลาย ตั้งแต่ชั้น 8-10) สถานภาพสมรส คู่ มีลูก 1 คน มีอาชีพกรีดยาง จากการประเมินค่าดัชนีมวลกายพบว่า มีค่าดัชนีมวลกายไม่เกินเกณฑ์มาตรฐาน คือมีค่าดัชนีมวลกาย 22.5 กก.ต่อ ตรม. ผู้ให้ข้อมูลมีวิถีชีวิตที่คล้ายคลึงกับแม่บ้านที่มีการประกอบอาชีพกรีดยางทั่ว ๆ ไป คือตื่นนอนตั้งแต่เวลา 05.00 น. เพื่อทำละหมาดตอนหัวรุ่ง และมีการหุงข้าว

ทำกับข้าว เตรียมอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว จนถึงเวลา 06.00 น. จึงออกจากบ้านพร้อมสามี โดยการนั่งรถมอเตอร์ไซด์เพื่อไปกรีดยาง จำนวน 220 ต้นใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ในการกรีดยาง นั้นมีลักษณะใช้มือกด ดึง ลาก โดยใช้มีดกรีดยาง เป็นการออกแรงในท่าทางซ้ำ ๆ ลักษณะก้ม ๆ เงย ๆ เนื่องจากต้นยางบางต้นต้องกรีดในระดับต่ำ บางต้นต้องกรีดในระดับสูงกว่าตัวผู้กรีดยาง การเก็บยาง จะเก็บสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ใช้เวลาเก็บประมาณ ครึ่งชั่วโมง โดยการหิ้วถัง 1 ใบเพื่อใส่ยาง แล้วเดินเก็บยาง ตามต้นยางที่กรีดไว้ ในลักษณะก้ม ๆ เงย ๆ เมื่อใส่ยางในถังแล้วจะมีน้ำหนัก ประมาณ 5 – 8 กิโลกรัม การทำงานในลักษณะนี้ ผู้ให้ข้อมูลมีอาการเหนื่อย จนถึงเหนื่อยมาก ในขณะที่กรีดยางมีเหงื่อออกมาก และหลังจากเสร็จจากการทำงานแล้วมีอาการอ่อนเพลียและปวดเมื่อยตามร่างกาย มีอาการปวดข้อมือขวา และมีอาการปวดบริเวณหลัง อาการปวดจะทุเลาโดยการใส่ยาร้อน ประคบบาล์ม โดยให้สามีเป็นคนนวด บางครั้งต้องรับประทานยาแก้ปวด กิจกรรมทางกายดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายที่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย แต่เป็นไปในลักษณะที่มีการออกแรงที่มากเกินไป ซึ่งพบว่า มีกิจกรรมทางกายด้วยความหนักระดับปานกลางสะสมเกิน กว่าวันละ 30 นาที และการทำงานที่หนักต่อเนื่องมากกว่า 20 นาที ในเวลา 3 วัน ซึ่งถือว่ามีการทำงานในอาชีพระดับหนัก (heavy occupational activity) อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้แม่บ้านมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและมีอาการ ปวดหลัง นอกจากกิจกรรมในการประกอบอาชีพดังกล่าวแล้วผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายคือมี การปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 40 นาที ดูโทรทัศน์ วันละ 60 นาที นอนเล่น วันละ 20 นาที ขับรถในการเดินทางไปกรีดยาง 15 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 45 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 40 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 5 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 25 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 5 นาที ล้างจาน วันละ 15 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 3 นาที งานบ้าน ทั้ง ๆ ไป วันละ 20 นาที ซักผ้า วันละ 5 นาที เดินขึ้นบันได วันละ 10 นาที

แม่บ้านมุสลิม โชนชนบทอายุ 40 ปี สถานภาพสมรส คู่ มีลูก 2 คนจบการศึกษาภาคสามัญชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และจบการศึกษาภาคศึกษาระดับชั้นมุดะวัชชีตอฮู (ระดับกลาง ตั้งแต่ชั้น 5-7) มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในระดับอ้วน คือมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 32 กก.ต่อ ตรม. ผู้ให้ข้อมูลมีอาชีพกรีดยาง ผู้ให้ข้อมูลมีวิถีชีวิตที่คล้ายคลึงกับแม่บ้านที่มีการประกอบอาชีพกรีดยางทั่ว ๆ ไป คือตื่นนอนตั้งแต่เวลา 05.00 น. เพื่อทำละหมาดตอนหัวรุ่ง และการมีการหุงข้าว ทำกับข้าว เตรียมอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว จนถึงเวลา 06.00 น. ผู้ให้ข้อมูลออกกรีดยางคนเดียว โดยการขับรถมอเตอร์ไซด์ เนื่องจากสามีป่วยด้วยโรคอัมพาต ไม่สามารถประกอบอาชีพตามปกติได้ แต่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในระดับหนึ่ง เช่น การรับประทานอาหาร การแต่งกาย และเดินอย่างระมัดระวัง เนื่องจากขาไม่มีแรง ผู้ให้ข้อมูลกรีดยาง สัปดาห์ละ 5 วัน กรีด

ยางจำนวน 450 ต้นวันละ 3 ชั่วโมง ในการกรีดยางนั้นมีลักษณะใช้มือกด ดึง ลาก โดยใช้มีดกรีดยาง เป็นการออกแรงในท่าทางซ้ำ ๆ ลักษณะก้ม ๆ เงย เนื่องจากต้นยางบางต้นต้องกรีดยางในระดับต่ำ บางต้นต้องกรีดยางในระดับสูงกว่าตัวผู้กรีดยาง การเก็บยาง จะเก็บสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ใช้เวลาเก็บประมาณ หนึ่งชั่วโมงครึ่ง โดยการหิ้วถังแล้วเดินเก็บยาง ตามต้นยางที่กรีดยางไว้ในลักษณะก้ม ๆ เงย ๆ การทำงานในลักษณะนี้ ผู้ให้ข้อมูลมีอาการเหนื่อย จนถึงเหนื่อยมาก และหลังจากเสร็จจากการทำงานแล้วมีอาการอ่อนเพลียและปวดเมื่อยตามร่างกาย โดยเฉพาะ มือ แขน และหลัง นอกจากนี้กิจกรรมทางกายในการประกอบอาชีพแล้ว ผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายในการทำกิจวัตรประจำวัน คือ การปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 40 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 120 นาที ขับรถเพื่อเดินทาง วันละ 20 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 45 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 40 นาที อาบน้ำวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 30 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 5 นาที ล้างจาน วันละ 15 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 10 นาที งานบ้าน ทั่ว ๆ ไป วันละ 30 นาที ซัดพื้น วันละ 10 นาที เดินขึ้นบันได วันละ 10 นาที ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายด้วยวิธีการใช้เครื่องออกกำลังกายแบบโยก สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 5 นาที ประมาณ 50 ครั้ง การที่ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายเนื่องจากเกรงว่าจะอ้วนมากกว่านี้

แม่บ้านมุสลิม โชนชนบทดังกล่าวนี้มีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย โดยเป็นไปในลักษณะที่มีการออกแรงที่มากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อตึง มีอาการปวดเมื่อย แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะมีกิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์ ก็ยังพบว่ายังมีภาวะอ้วน ทั้งนี้เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลชอบรับประทานอาหารประเภทอาหารหวาน อาหารมีไขมันและของทอด ผู้ให้ข้อมูลได้มีการออกกำลังกายเพิ่มเติม แต่เป็นลักษณะการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายคือไม่มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และไม่มีการผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า แม่บ้านมุสลิมทั้งใน โชนเมือง โชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทและ โชนชนบท มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายบางอย่างที่เหมือนกันและบางอย่างที่แตกต่างกัน กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เหมือนกันคือกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เกี่ยวกับงานบ้าน ส่วนกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ต่างกันนั้นคือกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ ซึ่งจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่าแม่บ้านมุสลิม โชนเมืองประกอบอาชีพรับจ้างขายเสื้อผ้าสำเร็จรูป มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายไม่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย เพราะกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวทางกายในระดับเบา เป็นกิจกรรมงานที่ไม่ต่อเนื่อง ทำเป็นช่วงๆ และไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อในการยกของมาก จะได้ประโยชน์ในแง่การเผาผลาญพลังงาน และความคล่องตัว แต่จะขาดการพัฒนาการทำงานของระบบ

หัวใจ หายใจ และกล้ามเนื้อ การทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องที่เราเรียกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งมีหลักการสำคัญคือ ควรมีกิจกรรมที่เราสามารถทำต่อเนื่องได้ เช่น การเดิน การว่ายน้ำ การวิ่ง เป็นต้น โดยทำสัปดาห์ละ อย่างน้อย 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที โดยระดับของกิจกรรมนั้นควรจะทำให้ต่อเนื่อง และให้มีระดับความเหนื่อยในขนาดที่พอเหนื่อยแต่ยังพูดคุยได้ จึงจำเป็นต้องพัฒนาใน ส่วนที่ขาดนี้ (วิศาล, 2546) ส่วนแม่บ้านมุสลิม โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบทและ โชนชนบทนั้น ประกอบ อาชีพกรีดยาง มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายผ่านเกณฑ์ กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทาง กาย โดยพบว่าเข้าไปในลักษณะที่มากขึ้นไป จึงทำให้แม่บ้านมีอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ข้อ ต่อ และกล้ามเนื้อตึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายจากการประกอบอาชีพดังกล่าวนั้นเป็นการ เพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียน ระบบหายใจ และกล้ามเนื้อ การที่แม่บ้านมุสลิมที่มีอาชีพ กรีดยางมีอาการปวดกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกล้ามเนื้อตึงนั้นแสดงถึงการขาดความสมดุลของกิจกรรม ทางกาย จึงจำเป็นต้องเสริมกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ลักษณะข้อมูลของผู้นำศาสนาอิสลาม

ลักษณะข้อมูลของผู้นำศาสนา ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย กิจกรรม ทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพและกิจวัตรประจำวัน สรุปลักษณะเฉพาะผลาญ พลังงานของกิจกรรมทางกายเทียบกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ รายละเอียดในการทำความเข้าใจภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล มีรายละเอียดของข้อมูลดังนี้

ผู้นำศาสนาอิสลามสถาบันมหาวิทยาลัยอิสลาม เป็นเพศชาย อายุ 46 ปี สถานภาพสมรสคู่ มี ลูก 7 คน มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐานในระดับ 33 กก.ต่อ ตรม.ถือว่าอยู่ในระดับอ้วน จบ การศึกษาด้านศาสนาอิสลามในระดับปริญญาตรี และจบการศึกษาภาคสามัญในระดับปริญญาโท ผู้ให้ข้อมูลมีอาชีพเป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัยอิสลามแห่งหนึ่ง และสอนตามสถานศึกษาอื่น ๆ อีกหลายแห่ง รวมทั้งเป็นวิทยากร เขียนหนังสือ ดำรงให้กับหน่วยงานต่าง ๆ กิจกรรมใน ชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายไม่มากนัก กิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่างกายมีอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย มีค่า ระหว่าง 1.0 – 3 METs ได้แก่ กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการขับรถในการเดินทาง การรับประทานอาหาร อาบน้ำ การเดินใน กิจวัตรประจำวัน การละหมาด การแต่งตัว การสอนหนังสือหรือบรรยายในการประชุม อบรม มี ส่วนทำให้ผู้ให้ข้อมูล มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน นอกจากนั้นพบว่าภรรยาของผู้ให้ ข้อมูลก็มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐานเช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ให้ข้อมูลมีที่พักอยู่ ในชุมชน ไม่มีบริเวณบ้านหรือสถานที่สำหรับการทำกิจกรรมยามว่าง หรือสถานที่สำหรับออก

กำลังกายทำให้กิจกรรมของภรรยาผู้ให้ข้อมูลเป็นกิจกรรมที่ทำในบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย มีค่า ระหว่าง 1.0 – 3 ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายระดับเบา

ผู้นำศาสนาอิสลามสถานบันปอเนาะ เป็นเพศชาย อายุ 57 ปี สถานภาพสมรสคู่ มีลูก 6 คน มีค่าดัชนีมวลกายในเกณฑ์ปกติ จบการศึกษาระดับปริญญาโท ส่วนภาคสามัญจบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลมีอาชีพเป็นผู้สอนหนังสือในสถานบันปอเนาะ ซึ่งเป็นสถาบันที่ผู้ให้ข้อมูลเป็นเจ้าของ สอนหนังสือตามสถานที่ต่าง ๆ ที่มีผู้เชิญไปบรรยาย นอกจากนั้นทำหน้าที่เป็นคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด ทำหน้าที่คณะกรรมการต่าง ๆ ที่ทางราชการแต่งตั้งอีกหลายตำแหน่ง กิจกรรมในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายไม่มากนัก กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย มีค่า ระหว่าง 1.0 – 3 ได้แก่กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการขับรถในการเดินทาง การรับประทานอาหาร อาบน้ำ การเดินในกิจวัตรประจำวัน การละหมาด การแต่งตัว การสอนหนังสือหรือบรรยายในการประชุม อบรม แต่ผู้ให้ข้อมูลมีค่าดัชนีมวลกายไม่เกินเกณฑ์ มาตรฐาน คือมีค่าดัชนีมวลกายในระดับ 24 กก.ต่อ ตรม. ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายในชีวิตอย่างอื่นในยามว่างในช่วงบ่าย ซึ่งเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่มีอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกายระหว่าง 5-9.4 METs ได้แก่ การกวาดใบไม้ การทำสวน การขุดดิน รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงวัว แพะ ในบริเวณสถานบันปอเนาะของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งมีพื้นที่เป็นบริเวณทุ่งกว้าง ประมาณสิบกว่าไร่ จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีโอกาสในการเพิ่มกิจกรรมทางกายมากขึ้น นอกจากนั้นยังพบว่าภรรยาของผู้ให้ข้อมูลมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับไม่เกินเกณฑ์มาตรฐานเช่นกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากภรรยาของผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายยามว่างเช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูล

ผู้นำศาสนาอิสลามสถานบันคณะกรรมการกลางอิสลามประจำจังหวัด เป็นเพศชายอายุ 60 ปี สถานภาพสมรสคู่ มีลูก 4 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ส่วนภาคสามัญจบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้ให้ข้อมูลเป็นคณะกรรมการกลางอิสลามประจำจังหวัด มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายไม่มากนัก กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย มีค่า ระหว่าง 1.0 – 3 ได้แก่ กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการขับรถในการเดินทาง การรับประทานอาหาร อาบน้ำ การเดินในกิจวัตรประจำวัน การละหมาด การแต่งตัว การสอนหนังสือหรือบรรยายในการประชุม อบรม แต่ผู้ให้ข้อมูลมีค่าดัชนีมวลกายไม่เกินเกณฑ์ มาตรฐาน คือมีค่าดัชนีมวลกายในระดับ 23.5 กก.ต่อ ตรม. ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายในชีวิตอย่างอื่นในยามว่างในช่วงบ่าย ซึ่งเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่มีอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย

ระหว่าง 5-9.4 METs ได้แก่ การกวาดใบไม้ การทำสวน การขุดดิน การถางหญ้าในสวน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีบ้านอยู่ในชุมชน สามารถมีกิจกรรมทางกายยามว่างในสวนของตนเองที่อยู่ใกล้ ๆ บ้านของผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้พบว่าภรรยาของผู้ให้ข้อมูลมีดัชนีมวลกายไม่เกินเกณฑ์มาตรฐาน เช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากภรรยาของผู้ให้ข้อมูลนั้นมีอาชีพในการขายของชำในบ้าน ซึ่งเป็นบ้านของผู้ให้ข้อมูล และยังทำกิจกรรมยามว่างพร้อมผู้ให้ข้อมูลคือการทำสวน ถางหญ้า การเก็บกวาดใบไม้ ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายระดับหนักที่มีการเผาผลาญพลังงานระหว่าง 5-9.4 METs

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่าผู้นำศาสนาอิสลามทั้ง 3 คน มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายบางกิจกรรมแตกต่างกันและบางกิจกรรมเหมือนกัน กิจกรรมที่เหมือนกันคือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายในอาชีพ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายระดับเบา อัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย มีค่า ระหว่าง 1.0 – 3 METs ได้แก่กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการขับรถในการเดินทาง การรับประทานอาหาร อาบน้ำ การเดินในกิจวัตรประจำวัน การละหมาด การแต่งตัว การสอนหนังสือหรือบรรยายในการประชุม อบรม กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่มีความแตกต่างกัน คือกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายยามว่างหรืองานอดิเรก

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้นำศาสนาจากมหาวิทยาลัยนั้นไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายยามว่าง จึงทำให้มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน ทั้งนี้เนื่องจากผู้นำศาสนาอิสลามจากสถาบันมหาวิทยาลัยมีบ้านพักอาศัยอยู่ในชุมชนไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีสวนหรือพื้นที่สำหรับการทำกิจกรรมที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้ ไม่มีโอกาสได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอื่นๆ เพิ่มเติมเช่น การทำสวน การถางหญ้า เป็นต้น ส่วนผู้นำศาสนาอิสลามจากสถาบันปอเนาะและสถาบันคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดนั้นมีการเคลื่อนไหวร่างกายยามว่างได้แก่ การทำสวน การถางหญ้า การเลี้ยงสัตว์ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายที่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมเพื่อสมรรถภาพ ในด้านการเผาผลาญพลังงาน และความคล่องตัว แต่การมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายดังกล่าวนี้ไม่สามารถพัฒนาการทำงานของระบบหัวใจ ระบบหายใจ และกล้ามเนื้อ เนื่องจากขาดความต่อเนื่อง มีการปฏิบัติ ประมาณเดือนละครั้งหรือสองครั้ง และกิจกรรมยามว่างในแต่ละครั้งนั้นไม่มีความรู้สึกเหนื่อยพอ จึงไม่ใช่เป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ซึ่งมีหลักการสำคัญคือ ควรทำกิจกรรมที่เราสามารถทำต่อเนื่องได้ เช่น การเดิน การว่ายน้ำ การวิ่ง เป็นต้น โดยทำสัปดาห์ละ อย่างน้อย 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที โดยระดับของกิจกรรมนั้นควรจะทำอย่างต่อเนื่อง และให้มีระดับความเหนื่อยในขนาดที่พอเหนื่อยแต่ยังพูดคุยได้ จึงจำเป็นต้องพัฒนาในส่วนที่ขาดนี้ (วิศาล, 2546)

นอกจากนั้น พบว่าผู้นำศาสนาทั้ง 3 คน รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวไม่มีการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนหรือเป็นรูปแบบ แสดงให้เห็นว่าในกลุ่มผู้นำศาสนานั้นยังไม่ตระหนักหรือเห็น

ความสำคัญของการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนมากนัก ส่วนใหญ่จะเน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เกี่ยวกับการทำกิจวัตรประจำวันและการปฏิบัติศาสนกิจ ทั้งนี้ผู้นำศาสนาส่วนใหญ่เห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว อาจเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนไม่ได้รับการส่งเสริมหรือสนับสนุนจากผู้นำศาสนาเท่าที่ควร ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องมีการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องแก่ผู้นำศาสนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้นำศาสนามีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องทำความเข้าใจในประเด็นผลของการออกกำลังกายนั้น มีสี่ประเด็นที่สำคัญ ๆ คือ 1) เพื่อการเผาผลาญพลังงาน 2) เพื่อให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้น 3) เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น 4) เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นขึ้น (วิศาล, 2546) ดังนั้น ในแต่ละคนต้องรู้จักประเมินตนเองว่ายังขาดส่วนไหนอีก หากพบว่าขาดส่วนไหนก็จะต้องมีการออกกำลังกายเพิ่มในส่วนที่ขาดนั้น ซึ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวของผู้นำศาสนานั้นส่วนใหญ่แล้วจะได้ประโยชน์ในแง่ของการเผาผลาญพลังงาน ส่วนประเด็นที่สำคัญอื่น ๆ นั้น ผู้นำศาสนาจำเป็นต้องมีการเสริมเพิ่มเติม โดยเฉพาะการออกกำลังกายเพื่อให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้น หากผู้นำศาสนามีความเข้าใจในประเด็นเหล่านี้แล้ว อาจทำให้ได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนการส่งเสริมการออกกำลังกายในหมู่บ้านมุสลิมเพิ่มขึ้น

ลักษณะข้อมูลของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ลักษณะข้อมูลของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในแต่ละโซน ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย กิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพและกิจวัตรประจำวัน สรุปลักษณะการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกายเทียบกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้รายละเอียดในการทำความเข้าใจภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้รายละเอียดในการทำความเข้าใจภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล มีรายละเอียดของข้อมูลดังนี้

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโซนเมืองเพชรบุรี อายุ 40 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์และเรียนภาคศาสนาจบชั้นอิมติดาอีย (ระดับต้นตั้งแต่ชั้น 1-4) สถานภาพสมรสคู่ มีบุตร 3 คน มีค่าดัชนีมวลกายในเกณฑ์ปกติ คือมีค่าดัชนีมวลกายในระดับ 23.4 กก.ต่อตรม. ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ ประจำศูนย์สุขภาพชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปัตตานี มีหน้าที่ในการให้บริการรักษาพยาบาลผู้ป่วย การส่งเสริมสุขภาพประชาชน มีการให้บริการคนไข้ จะใช้แรงของแขนและมือ รวมทั้งมีการเดินไป เดินมาในสถานบริการ การ

เดินทางจากบ้านมาทำงานโดยการขับรถจักรยานยนต์ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายระดับเบา กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายดังกล่าวมีอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย มีค่า ระหว่าง 1.0 – 3 METs มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ การเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 40 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 90 นาที ขับรถเพื่อเดินทาง วันละ 10 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 30 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 40 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือนวันละ 20 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 10 นาที ล้างจาน วันละ 10 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 10 นาที งานบ้าน ทั่ว ๆ ไป วันละ 20 นาที ซักผ้า วันละ 10 นาที เดินในเวลาทำงาน วันละ 8 ชั่วโมง เป็นการเดินระดับเบา มีการหยุด สลับกับการเดิน ไม่ต่อเนื่อง นอกจากกิจกรรมทางกายดังกล่าวแล้วผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตันในบริเวณบ้าน บางครั้งใช้วิธีการเดินเร็ว พร้อมกับสมาชิกในครอบครัว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที กิจกรรมดังกล่าวเป็นการออกกำลังกายระดับกลาง เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกาย พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท อายุ 43 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาสาธารณสุขศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น และภาคศึกษา เรียนระดับ อิบติ ดาลี (ระดับต้น) สถานภาพสมรสคู่ มีลูกจำนวน 6 คน มีค่าดัชนีมวลกายปกติ คือมีค่าดัชนีมวลกาย ในระดับ 23 กก.ต่อ ตรม. ปัจจุบันดำรงตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ ในการทำงานของผู้ให้ข้อมูลนั้นเป็นการทำงานบนโต๊ะเป็นงานเอกสารที่ต้องมีการเขียนด้วยมือ หรือการใช้นิ้วในการพิมพ์เครื่องคอมพิวเตอร์ บางครั้งมีการเดินไปมา เพื่อเก็บเอกสาร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายระดับเบา กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายดังกล่าวมีอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย มีค่า ระหว่าง 1.0 – 3 METs นอกจากนั้นผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มี การปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 40 นาที ขับรถ วันละ 10 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 40 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 45 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 5 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 20 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 5 นาที ล้างจาน วันละ 15 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 5 นาที งานบ้าน ทั่ว ๆ ไป วันละ 20 นาที ซักผ้า วันละ 5 นาที เดินขึ้นบันได วันละ 10 นาที ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายในระดับเบาเช่นเดียวกัน นอกจากกิจกรรมทางกายดังกล่าวแล้วผู้ให้ข้อมูลมีการ

ออกกำลังกายหลาย ๆ วิธี เช่นการเดินเร็ว การเดินขึ้นลงบันได เล่นแบดมินตัน ปิงปอง ยางยืด โยคะ โดยออกกำลังกายร่วมกับสมาชิกภายในบ้าน จะมีการออกกำลังกายเกือบทุกวันในช่วงตอนเย็น กิจกรรมดังกล่าวเป็นการออกกำลังกายระดับกลาง เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกาย พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโซนชนบทอายุ 24 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาล และ ภาควิชาการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพยาบาล (ระดับปลาย ระดับชั้น 8-10) มีค่าดัชนีมวลกายในระดับปกติ คือมีค่าดัชนีมวลกาย เท่ากับ 23.2 กก.ต่อ ตรม. ทำงานในตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน ประจำสถานีอนามัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปัตตานี มีหน้าที่ในการให้บริการรักษาพยาบาลผู้ป่วย การส่งเสริมสุขภาพประชาชน มีการ ในการให้บริการคนไข้ จะใช้แรงของแขนและมือ มีการเดินไป เดินมาในสถานบริการ การเดินทางจากบ้านมาทำงานใช้รถจักรยานยนต์ ส่วนใหญ่กิจกรรมเหล่านั้น เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายระดับเบา มีอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย มีค่าระหว่าง 1.0 – 3 METs ผู้ให้ข้อมูล มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ การเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มี การปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 45 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 120 นาที ขับรถเพื่อเดินทาง วันละ 30 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 45 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 40 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 35 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 5 นาที ล้างจาน วันละ 10 นาที ทำความสะอาดพื้นวันละ 10 นาที งานบ้าน ทั่ว ๆ ไป วันละ 35 นาที ขัดพื้น วันละ 10 นาที เดินในเวลาทำงานวันละ 8 ชั่วโมง เป็นการเดินระดับเบา มีการหยุด สลับกับการเดิน ไม่ต่อเนื่อง ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายระดับเบา นอกจากกิจกรรมทางกายดังกล่าวแล้วผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายหลาย ๆ วิธี มีการออกกำลังกายด้วยการวิ่งในช่วงบ่ายหลังกลับจากการทำงาน ในบริเวณใกล้ ๆ บ้าน วันละประมาณ 40 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง บางครั้งใช้วิธีการเดินเร็ว กิจกรรมเหล่านี้เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เพียงพอแล้ว

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายบางอย่างที่เหมือนกันและบางอย่างแตกต่างกัน กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เหมือนกันคือกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เกี่ยวกับงานบ้านและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายในการทำงานอาชีพ ส่วนกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ต่างกันนั้นคือกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เกี่ยวข้องทำกิจกรรมยามว่าง ซึ่งจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทั้ง 3 คน มีการกิจกรรมยามว่างในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน บางคนมีการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินอย่างเดียว หรือสองวิธี แต่บางคนมีการออกกำลังกายหลาย ๆ วิธี มีทั้งการออกกำลังกายในบ้านและการออกกำลังกาย

นอกบ้าน การออกกำลังกายที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีการปฏิบัติได้แก่การเดินเร็ว การเล่นกีฬากับสมาชิกในครอบครัวและการทำโยคะ โดยมีการออกกำลังกายเป็นไปตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายแบบแอโรบิกซึ่งกิจกรรมดังกล่าวถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว

ลักษณะข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลที่เป็น อสม.

ลักษณะข้อมูลของ อสม. ในแต่ละ โชน ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย กิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพและกิจวัตรประจำวัน สรุปลักษณะเฉพาะ ผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกายเทียบกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้รายละเอียดในการทำความเข้าใจภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล มีรายละเอียดของข้อมูลดังนี้

อสม. โชนเมือง อายุ 37 ปี จบการศึกษาภาคสามัญชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จบภาคศาสนา ระดับอิตดาอี (ระดับต้น) สถานภาพสมรส คู่ มีลูก 4 คน มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 23.4 กก.ต่อตรม. ผู้ให้ข้อมูลทำหน้าที่ลูกจ้างประจำสถานีนอนามัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปัตตานี ทำหน้าที่ช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ในการให้บริการประชาชน เช่นเขียนเอกสาร ทะเบียนต่าง ๆ ตรวจสอบคนโลหิตผู้ป่วยที่มารับบริการ ทำความสะอาดเครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ในการบริการผู้ป่วย มีกิจกรรมทางกายในลักษณะเดินไปเดินมา ไข้แขน มือในการทำงาน นอกจากนั้น มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มี การปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 40 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 90 นาที ขับรถในการเดินทางมาทำงาน วันละ 10 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 60 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 45 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 8 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 30 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 5 นาที แต่งตัว วันละ 5 นาทีล้างจาน วันละ 20 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 5 นาที งานบ้าน ทั่ว ๆ ไป วันละ 20 นาที ซัดพื้น วันละ 5 นาที กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมทางกายระดับเบา มีค่าอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย ระหว่าง 1.0 – 3 METs ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน ภายในบริเวณบ้าน กระโดดเชือก สัปดาห์ละ 4 วัน วันละประมาณสามสิบนาที ซึ่งเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกาย พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย

อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท อายุ 45 ปีจบการศึกษาภาคสามัญชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จบการศึกษาภาคศาสนา ระดับอิตดาอี (ระดับต้น) มีประสบการณ์ในการเป็นอสม. ประมาณ 15 ปี สถานภาพสมรส คู่ มีลูก 5 คน มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 23.4

กก.ต่อ ตรม. ผู้ให้ข้อมูลทำหน้าที่ลูกจ้างประจำสถานีนามัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปัตตานี ทำหน้าที่ช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ในการให้บริการประชาชน เช่นเขียนเอกสาร ทะเบียนต่าง ๆ ตรวจสอบความดันโลหิตผู้ป่วยที่มารับบริการ ทำความสะอาดเครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ในการบริการผู้ป่วย มีกิจกรรมทางกายในลักษณะเดินไปเดินมา ใช้แขน มือในการทำงาน นอกจากนั้นก็มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 60 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 60 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 60 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 45 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 8 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 20 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 5 นาทีล้างจาน วันละ 20 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 5 นาที งานบ้าน ทั้ง ๆ ไป วันละ 25 นาที ซัดพื้น วันละ 5 นาที กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมทางกายระดับเบา มีค่าอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย ระหว่าง 1.0 – 3 METs ผู้ให้ข้อมูลออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินทุกวันในตอนเช้า ระยะทางประมาณ 4 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินประมาณ 45 นาที ถึงหนึ่งชั่วโมง ใช้นาฬิกาในโทรศัพท์มือถือจับเวลา เดินบนถนนใกล้ ๆ บ้านพร้อมกับสามี มีการออกกำลังกายภายในบ้าน ด้วยวิธีการใช้ยางยืด ใช้เครื่องออกกำลังกายแบบรถจักรยานประจำที่ การออกกำลังกายด้วยวิธีการดังกล่าวนี้เป็นารออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกาย พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย

อสม. โชนชนบท อายุ 30 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขารัฐศาสตร์ และจบภาคศึกษาระดับมตะวิชาชีพ (ระดับกลาง) สถานภาพสมรส คู่ มีลูก 1 คน มีค่าดัชนีมวลกายของผู้ให้ข้อมูลอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 23.4 กก.ต่อ ตรม. ผู้ให้ข้อมูลทำหน้าที่ลูกจ้างประจำสถานีนามัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปัตตานี ทำหน้าที่ช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ในการให้บริการประชาชน เช่นเขียนเอกสาร ทะเบียนต่าง ๆ ตรวจสอบความดันโลหิตผู้ป่วยที่มารับบริการ ทำความสะอาดเครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ในการบริการผู้ป่วย มีกิจกรรมทางกายในลักษณะเดินไปเดินมา ใช้แขน มือในการทำงาน นอกจากนั้นก็มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ การเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย มีการปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 45 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 90 นาที ขับรถเพื่อเดินทาง วันละ 20 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 45 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 50 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 30 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 10 นาที ล้างจาน วันละ 20 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 5 นาที งานบ้าน ทั้ง ๆ ไป วันละ 35 นาที ซัดพื้น วันละ 5 นาที เดินขึ้นบันได วันละ 10 นาที กิจกรรมเหล่านี้

เป็นกิจกรรมทางกายระดับเบา มีค่าอัตราการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกาย ระหว่าง 1.0 – 3 METs ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินแอโรบิกในบ้าน สัปดาห์ละ 4 – 5 วันๆ ละ ครั้ง ชั่วโมง ซึ่งถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกาย พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า อสม. มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายบางอย่างที่เหมือนกันและบางอย่างแตกต่างกัน กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เหมือนกันคือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางกายในการประกอบอาชีพและงานบ้าน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวทางกายระดับเบา จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า อสม. มีกิจกรรมทางกายยามว่างคือการออกกำลังกาย โดยพบว่าแต่ละคนมีวิธีการออกกำลังกายที่แตกต่างกันคือ อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนเมือง จะใช้วิธีการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกในบ้าน ส่วน อสม. ชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทนั้นมีการออกกำลังกายหลายวิธีได้แก่การเดินเร็ว การใช้ยางยืด การใช้เครื่องออกกำลังกาย ทั้งนี้เนื่องจากอาสาสมัครสาธารณสุขดังกล่าวต้องการควบคุมไม่ให้น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ส่วน อสม. ชนชนบทนั้น ใช้วิธีการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกในบ้าน ซึ่งถือว่า อสม. ทั้งสามคนนั้นมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอกับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายและมีการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายหรือการออกกำลังกายของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนนั้นมีบางส่วนที่เหมือนกันและบางส่วนแตกต่างกัน แม้ว่า ผู้ให้ข้อมูลจะอยู่ในโซนเดียวกันแต่ลักษณะของกิจกรรมทางกายบางกิจกรรมนั้นจะมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาชีพของผู้ให้ข้อมูล โดยพบว่าผู้ให้ข้อมูลที่มีอาชีพต่างกัน จะมีกิจกรรมทางกายในการประกอบอาชีพ ระดับการเผาผลาญพลังงานกิจกรรมทางกาย และความหนักในกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่แตกต่างกัน เช่นแม่บ้านมุสลิมที่มีอาชีพรับจ้างขายเสื้อผ้า จะมีระดับการเผาผลาญพลังงานกิจกรรมทางกายในระดับต่ำกว่าเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ แม้ว่าจะอยู่ในโซนใดก็ตาม ส่วนแม่บ้านมุสลิมที่มีอาชีพกรีดยางจะมีระดับการเผาผลาญพลังงานกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นไปในลักษณะกิจกรรมทางกายระดับหนัก ทำให้มีภาวะเสียสมดุลของร่างกาย มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อต่อต่าง ๆ ทั้งนี้กิจกรรมทางกายในการประกอบอาชีพดังกล่าวนี้จะขึ้นอยู่กับปริมาณการกรีดยางว่ามีจำนวนมากน้อยเพียงใด หากมีการกรีดยางจำนวนหลายต้นก็จะส่งผลต่อระบบกล้ามเนื้อและข้อเพิ่มมากขึ้น แม้ว่าจะอาศัยอยู่ในโซนใดก็ตาม ลักษณะของอาชีพกรีดยางก็จะ เป็นไปลักษณะนี้ และอาชีพอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกันคือหากมีการประกอบอาชีพเหมือน ๆ กันก็จะมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายในการทำงานคล้าย ๆ กัน ความ

หนักเบาของการทำงานนั้นจะขึ้นกับปริมาณงานที่ทำมาน้อยเพียงใด สิ่งที่แตกต่างกันนั้นคือกรรมกิจทางกายยามว่าง ซึ่งกิจกรรมยามว่างนั้นแต่ละคน แต่ละอาชีพ แต่ละโชน จะมีกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน คือ บางคนมีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายยามว่างโดยการออกกำลังกาย บางคนเล่นกีฬา บางคนทำอาชีพเสริม บางคนใช้เวลาในการพักผ่อน บางคนใช้เวลาในการเดินซื้อของในห้าง เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายปัจจัย เช่น สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

นอกจากนั้น พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการศึกษาภาคศาสนาที่แตกต่างกันซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีการศึกษาภาคศาสนาอิสลามก่อนระดับอุดมศึกษา การศึกษาภาคศาสนาในระดับก่อนอุดมศึกษานั้นแบ่งเป็นสามระดับคือ ระดับอิมติดาอ (ระดับต้น) ระดับมุดะวัสซิต (ระดับกลาง) และระดับชานาอวี (ระดับกลาง) โดยในระดับอิมติดาออื่น ๆ จะมีการเรียนการสอนเกี่ยวกับหลักศรัทธา หลักปฏิบัติต่าง ๆ ที่มุสลิมต้องเรียนรู้และสามารถใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เน้นให้สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ในการเรียนการสอนนั้นจะใช้ตำราภาษามลายูและเริ่มมีการเรียนการสอนภาษาอาหรับเบื้องต้นเพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ศาสนาอิสลามจากตำราภาษาอาหรับ ในระดับมุดะวัสซิต จะมีการเรียนการสอนในเรื่องหลักศาสนาอิสลามที่มีเนื้อหาเชิงลึกมากขึ้น โดยใช้ตำราทั้งภาษามลายูและภาษาอาหรับ ส่วนในระดับชานาอวีนั้น จะมีการเรียนการสอนในหลักศาสนาอิสลามที่มีความครอบคลุมเนื้อหามากขึ้น ตำราเรียนส่วนใหญ่จะเป็นตำราภาษาอาหรับ และในระดับนี้จะเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถที่จะถ่ายทอดความรู้หรือสอนในระดับอิมติดาอและระดับมุดะวัสซิตได้ ในการเรียนการสอนนั้นจะไม่มีเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยตรง แต่จะมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับบริบทที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเช่น เรื่องการแต่งกาย การประพฤติกและการปฏิบัติตัวในสังคม เป็นต้น ส่วนใหญ่เยาวชนจะได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในการศึกษาภาคสามัญ การศึกษาในครั้งนี้พบว่า ระดับการศึกษาภาคศาสนานั้นไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายหรือไม่ออกกำลังกายของผู้ให้ข้อมูล แต่การศึกษาภาคศาสนาจะมีส่วนในการรับรู้ในรายละเอียดเชิงเนื้อหาเกี่ยวกับเงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนา โดยพบว่าการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ในรายละเอียดเชิงลึกมากขึ้นและการเรียนภาคศาสนาในระดับที่สูงขึ้นจะมีอิทธิพลทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถชี้แนะให้สังคมมุสลิมมีการปฏิบัติหรือละเว้นการปฏิบัติในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักศาสนาอิสลาม ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผู้นำศาสนาอิสลามนั้นจะมีบทบาทในเรื่องของการส่งเสริมการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน

การให้ความหมายการออกกำลังกายและการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการให้ความหมายการออกกำลังกายและการส่งเสริมการออกกำลังกาย มีรายละเอียดดังนี้

การให้ความหมายการออกกำลังกาย

ผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มมีการให้ความหมายการออกกำลังกายที่หลากหลาย มีความเหมือนและแตกต่างกันในบางประเด็น ดังต่อไปนี้

กลุ่มแม่บ้าน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า แม่บ้านได้ให้ความหมายการออกกำลังกายแบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. การทำกิจกรรมที่ทำให้เหงื่อออก

การออกกำลังกายหมายถึง กิจกรรมทางกายอะไรก็ได้ ที่ทำแล้วสามารถทำให้มีเหงื่อออกได้ โดยไม่คำนึงถึงระยะเวลา ความหนักเบา และความถี่ แต่จะไม่รวมถึงการอยู่เฉย ๆ แล้วมีเหงื่อออกมา อันเนื่องจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น อากาศร้อนอบอ้าว การอยู่ในบริเวณที่อับ เป็นต้น ดังที่แม่บ้านมุสลิมได้กล่าวว่า

“เข้าใจว่ามีการออกเหงื่อใหม่ เช่นเล่นแบดมินตัน กวาดขยะในบ้าน เดินไป เดินมา อย่างนี้ถ้าอยากให้ออกเหงื่อออกมากก็ต้องทำมากหน่อย...”

(แม่บ้าน โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

2. การทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว

แม่บ้านมุสลิม โชนเมืองได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่าหมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่สามารถทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงได้ ทั้งนี้จะไม่รวมถึงการเคลื่อนไหวร่างกายตามปกติทั่วไป แต่จะเป็นการเคลื่อนไหวที่นอกเหนือจากการเคลื่อนไหวทางกายในการประกอบอาชีพ หรือกิจวัตรประจำวัน ส่วนแม่บ้าน โชนชนบทนั้นให้ความหมายการออกกำลังกายว่าหมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายเช่นกัน แต่จะรวมถึงการเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบอาชีพ การทำกิจวัตรประจำวันและการทำงานยามว่าง ดังที่แม่บ้านมุสลิมได้กล่าวว่า

“คือการทำให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อป้องกันโรค โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย ”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

“...หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย อย่างทำขนม กรีดขาง นี่ก็เป็นการออกกำลัง
กาย...”

(แม่บ้าน โชนชนบท)

จากการให้ความหมายการออกกำลังกายของแม่บ้านสามารถสรุปได้ว่า แม่บ้านได้ให้ความ
หมายการออกกำลังกายที่เหมือนกันว่าหมายถึง การออกเหงื่อ การเคลื่อนไหวร่างกาย ใน
ชีวิตประจำวัน ส่วนที่แตกต่างกันคือ แม่บ้าน โชนเมือง เห็นว่าการทำงานบ้านและกิจวัตรประจำวัน
นั้นไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ ส่วนแม่บ้าน โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบทและแม่บ้าน โชน
ชนบทเห็นว่า กิจกรรมดังกล่าวถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว

ผู้นำศาสนา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้นำศาสนาได้ให้ความหมายการออกกำลังกายเป็น 2
ประเด็น ได้แก่

1. การทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว

ผู้นำศาสนา คนที่ 1 ได้กล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกายตามหลักศาสนา
อิสลามว่าในศาสนาอิสลามนั้นไม่ได้ระบุว่าการออกกำลังกายนั้นหมายถึงอะไร แต่จากอัลหะดีษนั้น
สามารถเข้าใจได้ว่าศาสนาอิสลามนั้นส่งเสริมให้ชาวมุสลิมมีการออกกำลังกายเช่นส่งเสริมให้มีการ
วิ่ง การขี่ม้า การยิงธนู เป็นต้น ซึ่งในที่นี้ผู้นำศาสนาคนที่ 1 ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่า
หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงการละหมาด ส่วนผู้นำศาสนาคนที่ 2 ได้กล่าวถึงความหมาย
ของการออกกำลังกายว่าในศาสนาอิสลามนั้นไม่ได้ระบุว่าจะหมายถึงอะไร เช่นเดียวกัน และได้ให้
ความหมายการออกกำลังกายว่าหมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกทั้งทางร่างกาย จิตใจและ
วิญญาณ ซึ่งนอกจากจะทำให้สรีระร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังทำให้มีจิตใจที่ปลอดโปร่ง จิตใจสำรวม
ซึ่งในศาสนาอิสลามนั้นมีการทำละหมาดซึ่งทำให้มีจิตใจที่ปลอดโปร่งและสำรวม นอกจากนั้นการ
ละหมาดมีการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางต่าง ๆ ทำให้ร่างกายมีความสมดุล ทำให้ร่างกายมี
สุขภาพที่แข็งแรงได้ ดังที่ผู้นำศาสนาได้กล่าวว่า

“สำหรับคำแปลตรง ๆ ที่แปลว่าออกกำลังกายนั้น ไม่มีคำเฉพาะ...แต่จากอัลหะดีษ
ที่ท่านศาสดาวินิจฉัยกับท่านหญิงอาอิชะฮ์ทำให้เข้าใจได้ว่าการวิ่งนั้นเป็นการออก
กำลังกาย การละหมาดเป็นการออกกำลังกายเพราะว่ามีการเคลื่อนไหวร่างกาย...”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 1)

“...การออกกำลังกายคือการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ...เช่น การละหมาดนั้นมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีการยืนตรง รอเกาะ ชูยุค....นอกเหนือจากการฝึกสมาธิร่างกายแล้ว ที่สำคัญที่สุดอยู่ที่จิตใจ ต้องทำให้จิตใจปลอดโปร่ง จิตใจสำรวม การชกิริต่ออัลลอฮ์เท่านั้นที่จะทำให้มนุษย์มีจิตใจที่สงบนิ่ง มีจิตใจที่สำรวม ”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 2)

2. การทำกิจกรรมที่มีการฝึกทั้งทางกายและจิตใจ

ผู้นำศาสนาอิสลาม ได้ให้ความหมายว่าหมายถึงการฝึกทั้งการฝึกร่างกาย จิตใจและวิญญาณ ซึ่งการออกกำลังกายนั้นจะต้องไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม และการทำละหมาดนั้นมีผลพลอยได้ที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าการออกกำลังกายโดยทั่วไป เนื่องจากการฝึกทั้งร่างกาย จิตใจและวิญญาณ ซึ่งนอกจากจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีแล้วยังทำให้มีความสุข มีจิตใจปลอดโปร่ง ดังนั้นลักษณะสำคัญของการออกกำลังกายนั้นนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วจะต้องทำให้มีจิตใจปลอดโปร่ง มีความสุข ดังที่ผู้นำศาสนาอิสลามได้กล่าวว่า

“ใช้คำว่า รียาเคาะซึ่งถ้าจะแปลอีกครั้งหนึ่งก็แปลว่าการฝึก อาจจะเป็นการฝึกมารยาท การฝึกทางด้านจิตใจ รวมทั้งร่างกาย... การละหมาดก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง... ที่สำคัญการออกกำลังกายนั้นต้องไม่ขัดหลักศาสนาอิสลามด้วย..”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 3)

ผู้นำศาสนาให้ความหมายโดยสรุป พบว่าผู้นำศาสนาแต่ละคนให้ความหมายการออกกำลังกาย มีส่วนเหมือนกัน คือ การออกกำลังกายนั้นจะต้องไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม และการละหมาดถือว่าเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง และ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การละหมาด ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว ส่วนประเด็นที่แตกต่างกันคือผู้นำศาสนาคนที่ 1 และคนที่ 2 เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหวร่างกายแต่ผู้นำศาสนาคนที่ 3 นั้นเน้นในเรื่องของการฝึกฝนทั้งการฝึกร่างกาย จิตใจและวิญญาณ จึงสามารถสรุปได้ว่า ผู้นำศาสนาอิสลามได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่าหมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึก ทั้งทางร่างกาย จิตใจและวิญญาณเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่ปลอดโปร่ง รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข ใน การออกกำลังกายนั้นต้องไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม การละหมาดนั้น

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. การทำกิจกรรมที่มีการออกแรงที่ทำอย่างต่อเนื่อง จนทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่าหมายถึงการทำกิจกรรมที่ต้องมีการออกแรง คือทำอะไรก็ได้ที่ต้องใช้แรง จะต้องทำอย่างต่อเนื่อง จนทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น จนรู้สึกเหนื่อยแต่ยังพูดคุยรู้เรื่อง ไม่มีอาการหอบ ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้กล่าวว่า

“การออกกำลังกายนั่นก็คือการทำกิจกรรมที่ออกแรง อาจจะเป็นแบบมีรูปแบบหรือไม่เป็นรูปแบบ...เป็นกิจกรรมที่ทำต่อเนื่อง ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นหรือรู้สึกเหนื่อย แต่ยังพูดคุยรู้เรื่องไม่มีอาการหอบ...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

2. การทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำอย่างต่อเนื่อง จนทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความหมายการออกกำลังกายว่าหมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย คือทำอะไรก็ได้ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งนี้ต้องมีเงื่อนไขว่าต้องใช้ระยะเวลาที่ติดต่อกัน จนมีผลต่อการเต้นของหัวใจ ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 วัน ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้กล่าวว่า

“การออกกำลังกายคือการออกแรงการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นระยะเวลาที่ติดต่อกัน แล้วมันจะเป็นการส่งเสริมหรือมีผลต่อการเต้นของหัวใจ แล้วก็ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

“คือการเคลื่อนไหวร่างกาย ซ้ำ ๆ กัน ใช้เวลาประมาณ ครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง จนทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นทำสัปดาห์ละ 3-4 วัน”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนชนบท)

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความหมายการออกกำลังกายไปในทิศทางเดียวกัน โดยสรุปได้ว่าการออกกำลังกายหมายถึงการออกแรง การเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นระยะเวลาติดต่อกันแล้วมีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น และต้องทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 วัน ซึ่งเป็นการให้ความหมายการออกกำลังกายที่เน้นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า อสม. ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายแบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. การทำกิจกรรมที่ทำให้เหงื่อออก

อสม. ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่าหมายถึงการทำให้เหงื่อออก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การขยับแขน ขยับขา ไม่อยู่นิ่ง มีการทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 45 นาที เช่นการทำงานบ้าน การวิ่ง การเดินเร็ว คือต้องมีการขยับแขนขา จนทำให้มีเหงื่อออก โดยต้องมีระยะเวลาทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 45 นาที ดังที่ อสม. กล่าวว่า

“ทำอะไก็ได้ ทำงานอะไก็ได้ ที่มันทำให้เหงื่อของเราออก แล้วก็มีการทำให้เรามีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีการขยับแขน ขยับขา ไม่อยู่นิ่ง มีการทำต่อเนื่องกันอย่างน้อยเวลา 45 นาที อาจจะเป็นงานบ้าน การกวาดขยะอะไรอย่างนี้ ถ้าให้มันได้ผลจริง ๆ ก็อาจจะเป็นการเดิน การวิ่งเล่น อะไรกับลูก ๆ อย่างนี้”

(อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“การทำให้เหงื่อออก เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ทำอะไก็ได้ให้เหงื่อมันออก ... ”

(อสม. โชนเมือง)

2. การทำกิจกรรมที่มีการออกแรง

อสม. ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่าหมายถึงการออกแรง คือ ทำอะไก็ได้ที่มีการออกแรงเช่น การออกแรงในการทำงานบ้าน การออกแรงในการประกอบอาชีพ รวมทั้งการออกแรงในการทำกิจกรรมยามว่างเช่นการเดินแอโรบิก เป็นต้น ดังที่ อสม. กล่าวว่า

“...การออกกำลังกายเน้นว่าต้องมีการออกแรง นะ อย่างเดินเราก็ใช้แรง อะไรก็ได้แล้วแต่ถ้ามีการออกแรงก็ เป็นการออกกำลังกายรวมทั้งการหุงข้าว ทำกับข้าว ทำงานกรีดยาง”

(อสม. โชนชนบท)

อสม. ให้ความหมายการออกกำลังกายโดยสรุปได้ว่า การออกกำลังกายนั้น หมายถึงการทำให้เหงื่อออก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการชับอวัยวะ ส่วนต่าง ๆ โดยมีเงื่อนไขว่าต้องใช้เวลา 45 นาที การให้ความหมายของ อสม. นั้น มีส่วนคล้ายกับ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในด้านของการมีระยะเวลาที่เกี่ยวข้อง ส่วนที่มีความแตกต่างกันคือ อสม. เห็นว่า การทำงานบ้าน การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการละหมาดถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว

เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มผู้ให้ข้อมูล พบว่า มีการให้ความหมายการออกกำลังกายที่เหมือนกันคือ หมายถึงการฝึกฝนร่างกาย และจิตใจ วิธีการทำให้มีการออกแรง การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกเหงื่อ ส่วนประเด็นความเห็นที่แตกต่างกันคือแม่บ้านส่วนใหญ่ ผู้นำศาสนา อสม. เห็นว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการละหมาด ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว ส่วนแม่บ้านส่วนน้อยและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวเป็นการออกกำลังกายที่ยังไม่เพียงพอ

ตาราง 3

ความหมายการออกกำลังกายในประเด็นที่เหมือนกันและแตกต่างกันจำแนกตามประเภทของผู้ให้ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	ประเด็นที่เหมือนกัน	ประเด็นที่ต่างกัน
- แม่บ้านมุสลิม	- วิธีการทำให้มีการออกแรง การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกเหงื่อ	- ส่วนใหญ่เห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติศาสนกิจ เป็นการออกกำลังกาย
- ผู้นำศาสนาอิสลาม	- วิธีการทำให้มีการออกแรง การเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกฝนร่างกาย	- ผู้นำศาสนาทั้งหมดเห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติศาสนกิจเป็นการออกกำลังกาย
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	- วิธีการทำให้มีการออกแรง การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกเหงื่อ	- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั้งหมดเห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันและปฏิบัติศาสนกิจ เป็นการออกกำลังกายที่ยังไม่เพียงพอต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
- อสม.	- วิธีการทำให้มีการออกแรง การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกเหงื่อ	- อสม. ทั้งหมดเห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติศาสนกิจเป็นการออกกำลังกาย

การให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มมีการให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายที่หลากหลาย มีความเหมือนและแตกต่างกันในบางประเด็น ดังต่อไปนี้

กลุ่มแม่บ้าน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าแม่บ้านได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ประเด็น ได้แก่

1. การชักชวนหรือเชิญชวนให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

แม่บ้านได้ให้ความหมายของการส่งเสริมการออกกำลังกายว่าหมายถึงการชักชวนให้แม่บ้านมีการออกกำลังกาย ทั้งนี้เป็นการชักชวนโดยใครก็ได้ หรือสื่อใดก็ได้ ดังที่แม่บ้านได้กล่าวว่า

“การที่เราชักชวนให้แม่บ้านมาออกกำลังกาย”

(แม่บ้าน โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

2. การให้คำแนะนำให้ความรู้ โดยเน้นบุคลากรสาธารณสุขและสื่อสุขภาพ

แม่บ้านได้ให้ความหมายของการส่งเสริมการออกกำลังกายว่าหมายถึง การแนะนำหรือการให้ความรู้ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุข โดยใช้สื่อต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังที่แม่บ้านได้กล่าวว่า

“ก็คือการแนะนำ จากเจ้าหน้าที่หรืออสม. ให้แม่บ้านทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อป้องกันโรค”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

3. การสอนเรื่องการออกกำลังกายโดยเน้นวิธีการออกกำลังกาย

แม่บ้านได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายหมายถึง การสอนวิธีการออกกำลังกายให้แม่บ้านออกกำลังกาย โดยเน้นวิธีการให้แม่บ้านสามารถทำตามได้ เช่น การสาธิตการออกกำลังกายหรือการมีผู้นำในการออกกำลังกาย ดังที่แม่บ้านได้กล่าวว่า

“...การสอนให้แม่บ้านรู้วิธีการออกกำลังกายว่าทำยังไง มีประโยชน์อะไร แล้วให้แม่บ้านทำตามนั้น....”

(แม่บ้าน โชนชนบท)

แม่บ้านให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยสรุปได้ว่า หมายถึงการชักชวนเชิญชวน การแนะนำ ทั้งจากเจ้าหน้าที่ อสม. หรือ โดยการใช้สื่อการให้ความรู้ เพื่อให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ผู้นำศาสนาอิสลาม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้นำศาสนาได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายแบ่ง เป็น 3 ประเด็น ได้แก่

1. การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนให้แม่บ้านได้ออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม

ผู้นำศาสนา ได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายว่าหมายถึงการให้ความช่วยเหลือ การสนับสนุนให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ซึ่งการช่วยเหลือ สนับสนุนนั้นอาจจะเป็นรูปแบบของการแนะนำ การสอน หรือการเตรียมการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเช่นการเตรียมสถานที่เป็นต้น การที่ผู้นำศาสนาได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายดังกล่าวนี้เนื่องจากเห็นว่า สังคมปัจจุบันมีการออกกำลังกายของแม่บ้านที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนา ดังนั้น จึงเน้นว่าการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิม นั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดคือจะต้องสอดคล้องกับหลักการของศาสนาอิสลาม ดังที่ผู้นำศาสนาได้กล่าวว่า

“การส่งเสริมนั้น หมายถึง การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับแนวทางท่านนบีมุฮัมมัด...”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 1)

2. การชักจูงให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่ไม่ขัดหลักศาสนาอิสลาม

ผู้นำศาสนาอิสลาม ได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายว่าหมายถึงการชักจูงให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่ไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม การที่ผู้นำศาสนาอิสลามได้ให้ความหมายของการส่งเสริมการออกกำลังกายดังกล่าวนี้เนื่องจากผู้นำศาสนาเห็นว่าสังคมปัจจุบันยังมีแม่บ้านออกกำลังกายไม่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม ดังนั้นจึงเน้นว่าการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านนั้นต้องไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลามเช่นเดียวกัน ดังที่ผู้นำศาสนา กล่าวว่า

“เป็นการชักจูงให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นแต่ต้องไม่ขัดหลักอิสลามด้วย”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 2)

3. การสนับสนุนด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ไม่ขัดหลักศาสนาอิสลาม

ผู้นำศาสนา ได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกก้ำลังกายว่าหมายถึงการสนับสนุนด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้แม่บ้านมีการออกก้ำลังกายที่ไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม การที่ผู้นำศาสนาได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกก้ำลังกายดังกล่าวนี้ อาจเนื่องมาจากเห็นว่าสังคมปัจจุบันยังมีแม่บ้านออกก้ำลังกายที่ไม่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม จึงเน้นให้มีการส่งเสริมการออกก้ำลังกายที่ถูกต้องตามหลักศาสนาเช่นเดียวกัน ดังที่ผู้นำศาสนากล่าวว่า

“การส่งเสริมนั้นเป็นการสนับสนุนด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้แม่บ้านมีการออกก้ำลังกายที่ต้องไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลามด้วย...”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 3)

ผู้นำศาสนาได้ให้ความหมายโดยสรุปได้ว่า การส่งเสริมการออกก้ำลังกายหมายถึงการให้ความช่วยเหลือ การชักจูง การสนับสนุน ด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านมีการออกก้ำลังกายที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากิจกรรมการส่งเสริมการออกก้ำลังกายที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนานั้นจะได้รับการชี้แจงจากผู้นำศาสนาว่าเป็นกิจกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติหรือทำตาม ส่วนกิจกรรมใดที่สอดคล้องกับหลักศาสนานั้นจะได้รับการสนับสนุนจากผู้นำศาสนาเป็นอย่างดี

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกก้ำลังกายแบ่งเป็น 2 ประเด็น

1. กระบวนการให้แม่บ้านมีความรู้และเห็นความสำคัญการออกก้ำลังกาย

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกก้ำลังกายหมายถึงการทำให้แม่บ้านรู้และเห็นความสำคัญของการออกก้ำลังกาย จนทำให้แม่บ้านมีการออกก้ำลังกายมากขึ้น การที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกก้ำลังกายดังกล่าวนี้ อาจเนื่องมาจากประสบการณ์ในการทำงานนั้นเห็นว่าแม่บ้านมีการออกก้ำลังกายน้อย สาเหตุอาจมาจากแม่บ้านขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง วิธีการที่จะส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกก้ำลังกายเพิ่มขึ้นนั้นจึงต้องให้แม่บ้านมีความรู้และเห็นความสำคัญของการออกก้ำลังกาย ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวว่า

“การส่งเสริมการออกก้ำลังกายก็คือ การทำให้แม่บ้านรู้และเห็นความสำคัญของการออกก้ำลังกายและมีการออกก้ำลังกายเพิ่มขึ้น”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

2. การใช้วิธีการต่าง ๆ ให้แม่บ้านเห็นผลลัพธ์หรือความสำคัญของการออกกำลังกาย

กาย

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายหมายถึงการใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย การที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายดังกล่าวนั้น อาจเนื่องมาจากผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าการที่จะให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นนั้นจำเป็นต้องใช้วิธีการต่าง ๆ ที่หลากหลาย ไม่เฉพาะวิธีการใดวิธีการหนึ่ง แต่ควรเป็นวิธีการที่ทำให้แม่บ้านสามารถเห็นผลลัพธ์หรือเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวว่า

“หมายถึง การใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านเห็นผลลัพธ์หรือความสำคัญของการออกกำลังกายและมีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ให้ความหมายโดยสรุปได้ว่าการส่งเสริมการออกกำลังกายหมายถึงการใช้กระบวนการหรือวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้แม่บ้านมีความรู้ สามารถเห็นความสำคัญและผลลัพธ์ของการออกกำลังกายที่ชัดเจน จนทำให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า อสม. ได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายแบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. กระบวนการทำงานร่วมกัน

อสม. ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมการออกกำลังกายว่าหมายถึง การทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการให้ความรู้แก่แม่บ้านเพื่อให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น การที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายดังกล่าวนี้ อาจเนื่องมาจากผู้ให้ข้อมูลมีบทบาทในการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยมีการทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการรณรงค์การออกกำลังกายในโครงการต่าง ๆ ที่สถานีอนามัยในเขตที่ตนเองรับผิดชอบมีการดำเนินการ ซึ่งบทบาทส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

“เป็นการทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการให้ความรู้แก่แม่บ้านเพื่อให้แม่บ้านออกกำลังกายถูกต้อง”

(อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

2. การชักชวนแม่บ้านออกกำลังกาย

อสม. ได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายว่าหมายถึงการชักชวนให้แม่บ้านมีการออกกำลังกาย การที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายดังกล่าว นั้นอาจเนื่องมาจากผู้ให้ข้อมูลมีบทบาทในการชักชวนให้แม่บ้านมาร่วมในการออกกำลังกายหรือเข้าร่วมโครงการการออกกำลังกายที่สถานีอนามัยจัดทำขึ้น ดังที่ อสม. ได้กล่าวว่า

“ก็หมายความว่าชักชวนให้แม่บ้านออกกำลังกาย ...”

(อสม. โชนเมือง)

3. การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

อสม. ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมการออกกำลังกายว่าหมายถึงการให้ความรู้แก่แม่บ้านในเรื่องของการออกกำลังกาย การที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายดังกล่าว นั้นอาจเนื่องมาจากผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าการที่จะทำให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นนั้นจำเป็นที่จะต้องให้แม่บ้านมีความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ประกอบกับผู้ให้ข้อมูลอาจมีประสบการณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยมีบทบาทในเรื่องของการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแก่แม่บ้าน ดังที่ อสม. กล่าวว่า

“คือการให้ความรู้แก่แม่บ้านในเรื่องการออกกำลังกาย ..”

(อสม. โชนชนบท)

อสม. ได้ให้ความหมายโดยสรุปว่าการส่งเสริมการออกกำลังกายหมายถึงการทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการชักชวน ให้ความรู้แก่แม่บ้านให้มีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มพบว่า การให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นเหมือนกันในบางประเด็นและต่างกันบางประเด็น คือ ในประเด็นที่เหมือนกันนั้น พบว่า หมายถึงการชักชวน การสอน การแนะนำ การช่วยเหลือ การสนับสนุน การชักจูงด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ส่วนประเด็นแตกต่างกันคือ แม่บ้านมุสลิมและผู้นำศาสนาเน้นว่า เพื่อให้แม่บ้านได้มีการออกกำลังกายที่ไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ อสม. เน้นเพื่อให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย

ตาราง 4

ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายในประเด็นที่เหมือนกันและแตกต่างกันจำแนกตามประเภทของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	ประเด็นที่เหมือนกัน	ประเด็นที่ต่างกัน
- แม่บ้านมุสลิม	- การชักชวน การสอน การแนะนำ การช่วยเหลือ การสนับสนุน การชักจูงด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น	- การออกกำลังกายต้องไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลามเรื่องการแต่งกาย ไม่มีเพลงดนตรีประกอบ ท่าทาง
- ผู้นำศาสนาอิสลาม	- การชักชวน การสอน การแนะนำ การช่วยเหลือ การสนับสนุน การชักจูงด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น	- การออกกำลังกายต้องไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม (ซารีอะฮ์อิสลาม)
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	- การชักชวน การสอน การแนะนำ การช่วยเหลือ การสนับสนุน การชักจูงด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น	- การออกกำลังกายต้อง ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย (แบบใช้ออกซิเจน)
- อสม.	- การชักชวน การสอน การแนะนำ การช่วยเหลือ การสนับสนุน การชักจูงด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น	- การออกกำลังกายต้องถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย

ความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม หลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มมีการให้ความสำคัญของการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม หลักการออกกำลังกาย และวิถีชีวิตที่หลากหลาย มีความเหมือนและแตกต่างกันในบางประเด็นดังต่อไปนี้

กลุ่มแม่บ้าน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า แม่บ้าน ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเป็น
แบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. มีผลต่อด้านร่างกายและจิตใจ

การออกกำลังกายนั้นทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ห่างไกลโรค มีความ
กระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยชา มีจิตใจสงบ และสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างสมบูรณ์ ดังที่กลุ่ม
แม่บ้านได้กล่าวว่า

“ทำให้สุขภาพดี นะ ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ไม่ค่อยเป็นโรคสามารถ
ทำงานอืบาตะได้อย่างสมบูรณ์...การส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายสำคัญ...”

(แม่บ้าน โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“ต้องส่งเสริมในแม่บ้านให้เห็นภาพว่าทำยังไงบ้าง ...คิดว่าทำให้ร่างกายแข็งแรง
ไม่ป่วย ไม่เหนื่อยชา แล้วก็ไม่ต้องฟุ้งซ่าน ”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

“...ร่างกายแข็งแรง ห่างไกลโรค แม่บอกว่าก่อนไปทำพิธีหัจญ์นี้ต้องออกกำลังกาย
ให้แข็งแรงนะ เพราะที่โน้นมีคนเยอะมาก อากาศร้อน ร่างกายต้องแข็งแรงจริง ๆ ”

(แม่บ้าน โชนชนบท)

2. สามารถป้องกันและรักษาโรคได้

การออกกำลังกายนั้นแม่บ้านเห็นว่าสามารถรักษาและป้องกันโรคได้ ดังที่แม่บ้าน
ได้กล่าวว่า

“เพื่อน ๆ หลายคนเป็นความดัน เขาไม่เคยออกกำลังกายเลย”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

“แฟนเขาจะเตะฟุตบอลตอนเย็น ๆ เขามีสุขภาพแข็งแรงไม่ค่อยป่วยเลย”

(แม่บ้าน โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

กลุ่มแม่บ้านให้ความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยสรุปว่าการออกกำลังกายนั้นมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย จิตใจ สามารถป้องกันโรคได้ และสามารถทำให้การปฏิบัติกิจศาสนาให้สมบูรณ์ได้ เช่นการทำละหมาด การประกอบพิธีฮัจญ์ เป็นต้น

กลุ่มผู้นำศาสนา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้นำศาสนาได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายแบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. การออกกำลังกายเป็นหน้าที่ส่วนหนึ่งตามหลักศาสนาอิสลาม

การออกกำลังกายนั้นเป็นหน้าที่ที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับชาวมุสลิม เนื่องจากการทำให้ร่างกายแข็งแรงนั้นเป็นหน้าที่ ซึ่งการที่มีร่างกายที่แข็งแรงนั้นก็ทำให้ชาวมุสลิมสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และจะได้รับผลตอบแทนที่ดีจากอัลลอฮ์ในวันอาคีเราะฮ์ ดังที่ผู้นำศาสนาอิสลามได้กล่าวว่า

“ในอัลหะดีษก็บอกว่า ท่านมีหน้าที่นะ ร่างกายของท่านนี้ ท่านมีหน้าที่สำหรับร่างกายที่จะต้องทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 1)

“...เป็นหน้าที่ของเราที่ต้องทำให้ร่างกายแข็งแรง”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 1)

“อิสลามถือว่าเป็นหน้าที่ของมุสลิมที่จะต้องทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ความแข็งแรงตรงนี้จะรวมถึงความแข็งแรงทางร่างกาย สติปัญญา แล้วจิตวิญญาณเพื่อพร้อมที่จะปฏิบัติศาสนกิจ เพื่อนำไปสู่การยำเกรงต่ออัลลอฮ์ ถ้าร่างกายไม่แข็งแรงก็ไม่สามารถละหมาดให้สมบูรณ์ได้ ไซ้ใหม่ การนียัตอย่างนี้ถือว่าเป็นการทำความดีเหมือนกัน จะได้รับผลตอบแทนที่ดีจากอัลลอฮ์ในวันอาคีเราะฮ์”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 3)

2. การออกกำลังกายมีผลต่อร่างกายและจิตใจ

การออกกำลังกายนั้นทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ห่างไกลโรค มีความกระฉับกระเฉง ไม่เฉื่อยชา มีจิตใจสงบ ปลอดโปร่งและสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างสมบูรณ์ ดังที่กลุ่มผู้นำศาสนาอิสลาม ได้กล่าวว่า

“ในเรื่องการออกกำลังกายนี้ไม่มีข้อได้เสียใด ๆ ทั้งสิ้นว่ามันมีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์จริง ๆ แล้วอิสลามก็ส่งเสริมเป็นอย่างยิ่ง ตามที่มีการกล่าวถึงในอัลหะดีษซีดีอาฮะซุ ภรรยาของท่านนบี แล้วก็อัลหะดีษอื่น ๆ”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 1)

“นอกเหนือจากการฝึกสรีระร่างกายแล้ว ที่สำคัญที่สุดอยู่ที่จิตใจ ต้องทำให้จิตใจปลอดโปร่ง จิตใจสำรวม การชกิริต่ออัลลอฮุเท่านั้นที่จะทำให้มนุษย์มีจิตใจที่สงบนิ่ง มีจิตใจที่สำรวม ”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 2)

ผู้นำศาสนาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายโดยสรุปว่า การออกกำลังกายนั้นทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีผลดีต่อร่างกาย จิตใจ ศาสนาอิสลามส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย และถือว่าเป็นหน้าที่หนึ่งของชาวมุสลิมในการปกป้อง รักษาร่างกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรง อันนำมาซึ่งการปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างสมบูรณ์

กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการออกกำลังกายนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเป็น 3 ประเด็น ได้แก่

1. การออกกำลังกายมีผลต่อร่างกายและจิตใจ

การออกกำลังกายนั้นเป็นการสร้างสุขภาพที่สำคัญทำให้แม่บ้านมีร่างกายที่แข็งแรงและมีจิตใจที่สมบูรณ์ ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้กล่าวว่า

“การส่งเสริมการออกกำลังกายก็เป็นการสร้างสุขภาพที่สำคัญคือมันทำให้แม่บ้านมีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่ปลอดโปร่งทำให้สมรรถภาพทางกายดีมีอายุยืนยาวขึ้น ”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“... แต่ถ้ามองให้ลึกและมองระยะยาว จะพบว่าประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นตามมาในระยะยาว มันจะส่งผลต่อสุขภาพโดยตรงต่อแม่บ้าน...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

“การออกกำลังกายนั้นทำให้แม่บ้านมีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนชนบท)

2. การออกกำลังกายสามารถรักษาและป้องกันโรคได้

การออกกำลังกายเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าสามารถรักษาโรคและป้องกันโรคได้ ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้กล่าวว่า

“สามารถป้องกันโรคเรื้อรังได้หลายอย่าง เช่นความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ อัมพาต โรคหัวใจแล้วก็มีอื่น ๆ อีกมากมาย...มันมีประโยชน์มาก”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

“ที่บ้านจะทำโยคะกันทุกคน...มันรู้สึกดีนั้น หายเมื่อยแล้วก็ผ่อนคลาย... เด็ก ๆ ที่บ้านชอบ”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

3. เป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่จะต้องทำให้แม่บ้านออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

การออกกำลังกายนั้นเป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกคนที่จะต้องทำให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ซึ่งที่ผ่านมาไม่มีแนวทางการส่งเสริมในกลุ่มแม่บ้านที่ชัดเจน ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้กล่าวว่า

“มันเป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่นะ ที่ต้องให้แม่บ้านมีการออกกำลังกาย แต่ที่ผ่านมาเราไม่ได้เน้นกลุ่มนี้ อันที่จริงกลุ่มนี้สำคัญมาก ถ้าดูแลไม่ดีก็จะทำให้เกิดโรคมามากขึ้นในอนาคต”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

“...การส่งเสริมถือว่าเป็นหน้าที่ของเราโดยตรง... แต่ปัจจุบันนี้ไม่มีแนวทางการทำงานในกลุ่มนี้อย่างชัดเจน...ก็การส่งเสริมในกลุ่มนี้ไม่ค่อยได้ทำเท่าไร..ทำแต่ในกลุ่มคนไข้ นะ”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนชนบท)

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายโดยสรุปว่า การออกกำลังกาย นั้นมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ สามารถป้องกันและรักษาโรคได้ รวมทั้งเป็นหน้าที่ของ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประการหนึ่งที่จะต้องทำให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า อสม. ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. การออกกำลังกายมีผลต่อร่างกายและจิตใจ

ความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามและ หลักการออกกำลังกาย/วิถีชีวิต กลุ่ม อสม. เห็นว่าการออกกำลังกายนั้นทำให้มีสุขภาพดี แข็งแรง กระฉับกระเฉง ดังที่อาสาสมัครสาธารณสุข ได้กล่าวว่า

“จำเป็นต้องให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่**ไม่ขัดหลักศาสนา** มีการนำที่ชัด เพื่อให้เราสามารถทำได้...การออกกำลังกายทำให้**สุขภาพดี** ะร่างกาย **แข็งแรง กระฉับกระเฉง ไม่ค่อยเป็นโรค**”

(อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“ในหมู่บ้านไม่มีแม่บ้านออกกำลังกายเลย... ถ้าไม่มีการส่งเสริมให้เหมาะสมและจริงจัง ต่อไปแม่บ้านจะมีร่างกาย**ไม่แข็งแรง**”

(อสม. โชนเมือง)

“...การเดินออกกำลังกายนี้จิตใจเราจะ**ปลอดโปร่ง...** เดินตามทุ่งนา...”

(อสม. โชนชนบท)

2. การออกกำลังกายเป็นการป้องกันและรักษาโรค

อสม.เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่าสามารถที่จะรักษาโรคและป้องกันโรคได้ ดังที่ อสม. ได้กล่าวว่า

“ในหมู่บ้านมีสองสามคนที่เขาเดินนะ เขาต้องการ**รักษาโรคความดัน**”

(อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“สามารถป้องกันโรคได้เช่นความดัน เบาหวาน อัมพาตแล้วมีอีกมาก...หลายโรค”

(อสม. โชนชนบท)

“ตอนนี้แม่บ้านอ้วนกันเยอะเพราะไม่ออกกำลังกายกัน...”

(อสม. โชนเมือง)

“...ตอนแรกมีน้ำหนัก 74 กว่า ประมาณ 75 แล้วก็เริ่มเดินออกกำลังกาย น้ำหนักลด 12 กิโล...”

(อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

อสม.ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายโดยสรุปว่า การออกกำลังกายนั้นมีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย สามารถป้องกันและรักษาโรคได้ รวมทั้งสามารถควบคุมน้ำหนักได้

เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มผู้ให้ข้อมูลพบว่า ความสำคัญของการออกกำลังกายนั้นผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงในบางประเด็นที่เหมือนกันและในบางประเด็นที่แตกต่างกันคือ แม่บ้านมีทั้งหมด 2 ประเด็น ผู้นำศาสนา มี 2 ประเด็น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมี 3 ประเด็นและ อสม. มี 2 ประเด็น โดยประเด็นที่เหมือนกันมี 2 ประเด็นคือการออกกำลังกายนั้นมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายสามารถรักษาและป้องกัน โรคได้ การที่ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจเช่นนี้อาจเนื่องมาจากผู้ให้ข้อมูลได้รับข่าวสารจากหน่วยงานด้านสาธารณสุขหรือข่าวสารประชาสัมพันธ์จากรายการโทรทัศน์ เป็นต้น ส่วนประเด็นที่มีความแตกต่างกันคือ ผู้นำศาสนาเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นหน้าที่ส่วนหนึ่งตามหลักศาสนาอิสลาม เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าเป็นหน้าที่ตามบทบาทของเจ้าหน้าที่ในการส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การที่ผู้นำศาสนาเห็นว่าเป็นหน้าที่ของมุสลิมนั้น อาจเนื่องมาจากชาวมุสลิมมีหน้าที่หลายประการ การที่จะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์นั้นจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และการออกกำลังกายนั้นเป็นการสร้างเสริมสุขภาพอย่างหนึ่งที่จะทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขนั้นยึดถือตามบทบาทหน้าที่ของบุคลากรด้านสาธารณสุข ซึ่งต้องมีหน้าที่ตามภาระงาน

ตาราง 5

ความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายในประเด็นที่เหมือนกันและแตกต่างกันจำแนกตามประเภทของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	ประเด็นที่เหมือนกัน	ประเด็นที่ต่างกัน
- แม่บ้านมุสลิม	- มีผลดีต่อร่างกายและจิตใจการออกกำลังกายสามารถรักษาและป้องกันโรคได้	
- ผู้นำศาสนาอิสลาม	- มีผลดีต่อร่างกายและจิตใจการออกกำลังกายสามารถรักษาและป้องกันโรคได้	- การออกกำลังกายเป็นหน้าที่ส่วนหนึ่งของบุคคลตามหลักศาสนาอิสลาม (ชารีอะฮ์อิสลาม)
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	-- มีผลดีต่อร่างกายและจิตใจการออกกำลังกายสามารถรักษาและป้องกันโรคได้	- เป็นหน้าที่ตามบทบาทของเจ้าหน้าที่ในการส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- อสม.	- มีผลดีต่อร่างกายและจิตใจการออกกำลังกายสามารถรักษาและป้องกันโรคได้	

เงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม/หลักการออกกำลังกาย/ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม/หลักการออกกำลังกาย/ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม ซึ่งผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มมีการระบุเงื่อนไขที่หลากหลาย มีความเหมือนและแตกต่างกันในบางประเด็น ดังต่อไปนี้

กลุ่มแม่บ้าน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม/หลักการออกกำลังกาย/ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิมมี 5 ประเด็น คือ

1. การเลือกเพลงและเครื่องดนตรีที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม

แม่บ้านมุสลิม เห็นว่าสิ่งที่สำคัญในการออกกำลังกายนั้นไม่ควรมียูทูปหรือมีการใช้เครื่องดนตรีที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ดังที่แม่บ้านได้กล่าวว่า

“بابอไม่สนับสนุน ขนาดกีฬาของโรงเรียนนี้ เวลาเดินพาเหรด บาบอสั่งห้ามไม่ให้มีเครื่องดนตรีต่าง ๆ นะ ให้เดินพาเหรดอย่างเดียว”

(แม่บ้าน โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“ถ้ามีดนตรีด้วยก็ผิดหลักศาสนา แล้วก็ ผู้หญิงนี่ก็ไม่เหมาะสมที่จะเต้น...”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

“ถ้าเต้นแอโรบิก ก็ ต้องเปิดเพลง ไซ้ใหม่ มันก็ไม่ได้อีก มันไม่ถูกหลักศาสนา... เขาว่าไม่เหมาะสม มุสลิมไม่ใช่มาทำแบบนี้ นะ มันไม่ถูก กะเองยังได้ยินเขาว่าแบบนี้ ต่อมาก็ ค่อย ๆ หยุตไป ไม่มีใครมาเต้นกัน...”

(แม่บ้าน โชนชนบท)

2. การจัดสรรเวลาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต

แม่บ้านมุสลิมเห็นว่าเวลาที่ใช้ในการดูแลสมาชิกในบ้านนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งในการออกกำลังกายนั้นต้องไม่เป็นการนำเวลาส่วนนั้นมาใช้ ควรใช้เวลาที่ว่างจากการทำกิจกรรมดังกล่าว ดังที่แม่บ้านได้กล่าวว่

“ก็ส่วนหนึ่งอาจไม่มีเวลา ...ต้องออกไปนอกบ้านทำให้เสียเวลาดูแลลูก ๆ ดูแลสามี อย่างตอนเย็นๆ ลูกกลับจากโรงเรียนลูกก็อยากเจอแม่ อยากกินข้าว กินขนม ถ้าเราไปออกกำลังกายนอกบ้านลูกกลับมาไม่เจอแม่ ไม่มีของกิน ลูกก็ต้องออกไปนอกบ้าน ไม่รู้จะไปเจออะไรบ้าง ยิ่งเป็นลูกผู้หญิงด้วยยิ่งต้องดูแล เดี่ยวนี้ไม่ได้ ไม่เหมือนเมื่อก่อน”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

3. การเลือกทำทางที่ไม่ใช่ทำทางการเดิน

แม่บ้านเห็นว่าทำทางที่ใช้ในการออกกำลังกายนั้นต้องไม่ใช่ทำทางที่มีลักษณะของการเดินมากเกินไป ไม่มีการโยกย้ายสายสะโพก ดังที่แม่บ้านกล่าวว่า

“...อีกอย่าง อายุที่จะต้องเต้นนะ ยิ่งถ้ามีดนตรีด้วยก็ผิดหลักศาสนา แล้วก็ ผู้หญิงนี่ก็ไม่เหมาะสมที่จะเต้น...”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

“ถ้ามีคนรู้ว่าเราเดินแอโรบิก เขาก็ต้องว่าอีกเหมือนกัน เหมือนกับการเดิน
สวนสนาม ไม่เหมาะสมสำหรับสตรีมุสลิมเท่าไร เราจะเอาไปพูดกัน”

(แม่บ้าน โชนชนบท)

4. การเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน

แม่บ้านเห็นว่า ในชุมชนไม่มีการเตรียมสถานที่ออกกำลังกายสำหรับแม่บ้าน
โดยเฉพาะ จึงทำให้แม่บ้านขาดโอกาสในการออกกำลังกาย ดังที่แม่บ้านกล่าวว่า

“ไม่มีที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

5. การแต่งกายที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม

แม่บ้านมุสลิมเห็นว่าในการออกกำลังกายนั้นต้องการแต่งกายให้ถูกต้องตามหลัก
ศาสนาอิสลาม คือการปกปิดทุกส่วนของร่างกายยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ ดังที่แม่บ้านกล่าวว่า

“ใส่เสื้อผ้าตามปกตินะ คลุมผม ใส่เสื้อแขนยาว “

(แม่บ้าน โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

กลุ่มผู้นำศาสนาอิสลาม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าเงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับ
หลักศาสนาอิสลาม/หลักการออกกำลังกาย/ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิมมี 7 ประเด็น คือ

1. การแต่งกายที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม

ผู้นำศาสนาอิสลามเห็นว่าในการออกกำลังกายของแม่บ้านนั้น ต้องแต่งกายตาม
หลักศาสนาอิสลามเหมือนกรณีทั่ว ๆ ไป คือการปกปิดทุกส่วนของร่างกายยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ
ดังที่ผู้นำศาสนาอิสลามกล่าวว่า

“สตรีมุสลิมก็ต้องระมัดระวังในเรื่องของการแต่งกาย”

(ผู้นำศาสนาคนที่ 1)

“ประเด็นหลัก ๆ ก็คือต้องระวังเกี่ยวกับการแต่งกาย อย่าให้รัดรูป อย่างกางเกง
วอร์มนี้ไม่ได้ มันไม่เหมาะสมสำหรับสตรีมุสลิม เสื้อผ้าบาง ๆ นี่ไม่ได้...”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 2)

2. การเตรียมสถานที่ออกกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน

ผู้นำศาสนาอิสลามเห็นว่าในการออกกกำลังกายของแม่บ้านมุสลิมนั้นจะต้องมีสถานที่เฉพาะสำหรับการออกกกำลังกาย หากไม่สามารถหาสถานที่เฉพาะได้ การออกกออกกำลังกายในบ้านหรือบริเวณบ้านนั้นดีที่สุดดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

“สำหรับสตรีนี้بابขอแนะนำว่าถ้าจะออกกออกกำลังกายนี้ต้องเป็นห้องเฉพาะสำหรับเขา คนอื่น หมายถึงผู้ชายไม่สามารถมองเห็นได้ ให้เป็นสถานที่เฉพาะผู้หญิง สิ่งนี้คือเป็นสิ่งที่ดีที่สุด นโยบายควรที่จะกำหนดอย่างนี้ ไม่ใช่จะไปทำตามท้องถิ่น ตามสนาม ตามที่สาธารณะนี้ ไม่ได้”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 2)

“ทางที่ดีก็ควรที่จะวิ่งในบ้านหรือว่าการออกกออกกำลังกายสำหรับมุสลิมะฮ์นั้นทำที่บ้านจะดีที่สุด จะไม่มีฟิตเนส จะทำยังไง หรือแต่งตัวยังไงก็ได้”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 3)

3. การเลือกเพลงและเครื่องดนตรีที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม

ผู้นำศาสนาอิสลามเห็นว่าในการออกกออกกำลังกายนั้นไม่ควรจะมีเพลงและดนตรีประกอบในการออกกกำลังกาย หากจะมีการใช้เพลงหรือดนตรีควรเป็นเพลงและดนตรีที่อิสลามอนุญาต ดังที่ผู้นำศาสนาอิสลามกล่าวว่า

“แต่ถ้าเป็นเพลงอานาฮิด (เพลงมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับหลักศาสนา พระเจ้า สอนทำดี ให้คิด) ที่กล่าวถึงเพื่อให้นึกถึงอัลลอฮ์นี้ไม่เป็นไร”

(ผู้นำศาสนาคนที่2)

“การใช้เครื่องดนตรีนี้สำหรับผู้หญิงอาจจะใช้กลองคูปได้”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 3)

4. การจัดสรรเวลาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต

ผู้นำศาสนาเห็นว่าในการออกกกำลังกายของแม่บ้านนั้นต้องให้ความสำคัญกับเวลาที่ต้องไม่ทำให้แม่บ้านต้องละทิ้งหน้าที่สำคัญโดยตรง ดังที่ผู้นำศาสนากล่าวว่า

“เวลาไม่ควรตรงกับเวลาทำอิบาดะฮ์ (ศาสนกิจ)... ไม่เสียหน้าที่อื่นที่จำเป็นกว่า”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 3)

5. การเลือกทำทางที่ไม่ใช่ทำทางของพิธีกรรมศาสนาอื่น

ผู้นำศาสนาเห็นว่าการออกกำลังกายของแม่บ้านนั้นต้องไม่นำทำทางของพิธีกรรมศาสนาอื่นมาใช้ในการออกกำลังกาย ดังที่ผู้นำศาสนากล่าวว่า

“อย่าไปเลียนแบบพิธีกรรมหรือทำทางการปฏิบัติศาสนกิจของศาสนาอื่น แต่ถ้ามันไม่เกี่ยวกับศาสนาอื่นนี่ไม่เป็นไร อย่างโยคะนี่ก็ได้ ต้องหาทางวิธีอื่น”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 2)

“จะต้องไม่เอาพิธีกรรมของศาสนาอื่นมาปฏิบัติ”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 3)

6. ต้องตั้งเจตนาเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์

ผู้นำศาสนาเห็นว่าการออกกำลังกายของแม่บ้านนั้นต้องตั้งเจตนาเพื่อการแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์ ไม่ใช่เพื่อการโอ้อวด ทำเพื่อผู้อื่นนอกเหนือจากอัลลอฮ์ เป็นต้น ดังที่ผู้นำศาสนากล่าวว่า

“ตั้งเจตนาว่าเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อทำอิบาดะฮ์ ทำตามคำสั่งของอัลลอฮ์ คือร่างกายไม่แข็งแรงนี้ก็ละหมาดไม่ไหว กิจกรรมอื่น ๆ...”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 2)

7. ความสัมพันธ์กับผู้คนแวดล้อมหรือการมีการแบ่งแยกเพศในการออกกำลังกาย

ผู้นำศาสนาเห็นว่าความสัมพันธ์ผู้คนแวดล้อมในการออกกำลังกายของแม่บ้านนั้นต้องพึงระมัดระวัง โดยเฉพาะการอยู่ตามลำพังกับชายหญิง ดังที่ผู้นำศาสนากล่าวว่า

“ระมัดระวังในเรื่องของการแต่งกาย การคลุกคลีกับผู้ชายที่ไม่ใช่สามีของนาง ”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 1)

กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกาย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าเงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม/หลักการออกกำลังกาย/ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิมมี 6 ประเด็น คือ

1. วิธีการเดิน สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแม่บ้าน

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าวิธีการเดินนั้นสอดคล้องกับวิถีชีวิตของแม่บ้านเนื่องจากเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก และสามารถทำได้ทุกสถานที่ ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้กล่าวว่า

“ในกลุ่มผู้หญิงนี้ ถ้าเป็นบางกลุ่ม ทางที่ดีเดินในบ้านใครบ้านมัน น่าจะเป็นวิธีที่ดี เดินในบ้าน ขึ้นลง ๆ บันไดในบ้านสองชั้น เป็นการออกกำลังกายได้อย่างดีทีเดียว ไม่ต้องจำท่าทางอะไรให้มันมาก อาจจะเดินหน้าบ้าน ออกนอกบ้านแล้วก็เข้าบ้าน ใกล้เคียง ๆ บ้าน...อยู่ในบ้าน อยู่แบบไหน ๆ ก็ทำได้...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“เดินเป็นวิธีการออกกำลังกายที่น่าจะส่งเสริมให้แม่บ้านทำหรือรณรงค์อย่างจริงจัง...สอนเดินให้ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

2. ปรับท่าทางการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่า การส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านนั้นควรมีการปรับท่าทางให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้กล่าวว่า

“ท่าทางน่าจะเป็นท่าทางธรรมดา ๆ ไม่ต้องยาก”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

“เขาอยากเต้นแอโรบิก แต่ คิดว่ามันไม่ค่อยเหมาะ น่าจะเป็นการเดินหรือไม่พลองมากกว่า เพราะว่ามันดูแล้วมันนุ่มนวลกว่า ไม่ไม่มีการกระโดดโลดเต้นมาก สำหรับแม่บ้านน่าจะเป็นการออกกำลังกายที่ดูแล้วมันนุ่มนวล นะ”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนชนบท)

3. การจัดสรรเวลาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าในการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านนั้นควรมีการเลือกเวลาที่เหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิต ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวว่า

“...ก็ต้องจัดเวลาให้เหมาะกับเขานั่น... ส่วนเวลานี้ก็ไม่ต้องกำหนด แม่บ้านจะมาตอนไหนก็ได้”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

“เท่าที่ถามแม่บ้านบอกว่าไม่มีเวลา...จริง ๆ แล้ว เป็นเรื่องการจัดไม่ลงตัวหรือเขาไม่ยอมมา...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนชนบท)

4. การเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าในการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านนั้นควรจัดหาสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวว่า

“ถ้าเราสามารถหาที่เฉพาะให้เขาได้ แล้วก็เขาสามารถเข้าถึงได้ก็จะดี แล้วก็สถานที่ต้องปิด ๆ นิดหนึ่ง อย่าให้คนข้างนอกเห็น แล้วก็ สถานที่ก็ต้องใกล้ ๆ ให้เขาไป มาสะดวก...ถ้าเป็นฟิตเนสยิ่งดี”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

“ที่เฉพาะสำหรับแม่บ้านหายาก...ทางที่ดีแล้วน่าจะส่งเสริมให้เขาทำบ้านใครบ้านมันจะดีที่สุด”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

5. การเลือกเพลงและเครื่องดนตรีที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าในการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านนั้นควรมีการเลือกเพลงและเครื่องดนตรีที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวว่า

“เต็นแอ โรบิกเรื่องหลัก ๆ ก็เพลงกับดนตรี บ้านเรานี่ ไม่ได้”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“ผู้นำบอกว่าเรื่องเพลง เรื่องดนตรี แล้วก็ม็เต็นด้วย มันไม่ใช่ออกกำลังกาย...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนชนบท)

6. ส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าควรมีการส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้กล่าวว่า

“แม่บ้านส่วนใหญ่ในเขตรับผิดชอบขาดการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ... ส่วนใหญ่จะเป็นแม่บ้าน..ไม่ออกกำลังกายเท่าไร...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

“แม่บ้านส่วนหนึ่งไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย...ทำงานเบา ๆ พวกนี้จะมีปัญหา...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าเงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม/หลักการออกกำลังกาย/ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิมมี 5 ประเด็น คือ

1. การแต่งกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตมุสลิม

อสม. เห็นว่าในการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมนั้น ควรเน้นในเรื่องการแต่งกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ดังที่ อสม. กล่าวว่า

“ก็ใส่กางเกง การแต่งกายก็ตามศาสนาของเรานั้น ตามวิถีของเรา มีผ้าคลุมมีอะไรตรงนั้น แล้วยี่”

(อสม. โชนเมือง)

“ก็คือการแต่งกายก็คือเหมือนเรา เสื้อแขนยาว กางเกงขาวาวหลวม ๆ ใส่ตะวะสุใหญ่อันนี้ก็แล้วแต่ตรงนั้นเพราะว่ามันไม่ขัดตรงนั้น เราจะวิ่งจะเดินมันไม่ขัดกับเราใช่ไหม”

(อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

2. ปรับทำทางการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต

อสม. เห็นว่าในการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมนั้น ควรปรับทำทางการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ดังที่ อสม. กล่าวว่า

“ทำทางนี้ก็ไม่ควรจะมีการกระโดด โดดเดินจนเกินไป จนทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นที่สนุกสนานอย่างนี้”

(อสม. โชนเมือง)

“ออกทำยัง ใจก็ได้ที่มันดูแล้วไม่น่าเกียด...ทำกายบริหารก็ได้...”

(อสม. โชนชนบท)

3. การเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน

อสม. เห็นว่าในการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมนั้น ควรการเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน ไม่ให้มีการปะปนชายหญิง ดังที่ อสม. ได้กล่าวว่า

“ที่สำคัญเป็นเรื่องสถานที่นะ เราไม่มีสถานที่เฉพาะสำหรับผู้หญิง...เราต้องเน้นให้เขาทำที่บ้านแหละ อยู่ในบ้านจะแต่งตัวยังไง ทำยัง ใจก็ได้”

(อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“ต้องเป็นห้องเฉพาะ คนข้างนอกไม่สามารถเห็นได้...ถ้าทำในบ้านได้จะดีที่สุด”

(อสม. โชนชนบท)

4. การเลือกเพลงและเครื่องดนตรีที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม

อสม. เห็นว่าในการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมนั้น ควรเลือกเพลงและเครื่องดนตรีที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ดังที่ อสม. กล่าวว่า

“...แล้วก็จะมีการเปิดเพลงแบบนี้ แต่ถ้าพูดถึงในทางอิสลามเราก็คือจะไม่ส่งเสริมตรงนี้ การมีเสียงเพลงด้วย...”

(อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“...ถ้าจะมีเพลงก็ต้องแบบไม่ผิดศาสนา...อย่างเพลงเกี่ยวกับทำความดี...ไม่ต้องมีดนตรีก็ได้...”

(อสม. โชนชนบท)

5. วิธีการเดิน สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแม่บ้าน

อสม. เห็นว่าในการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมนั้น วิธีการเดินสอดคล้องกับวิถีชีวิตของแม่บ้าน ดังที่ อสม. กล่าวว่า

“กะก็ออกกำลังกายตอนเช้าทุกวันเลย เดิน ไกล ระยะทางก็ประมาณ 4 กิโลเมตร...เดิน ใกล้เคียง ๆ บ้าน...”

(อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“เดินนี่คิดว่าใคร ๆ ก็ทำได้...แต่เดินแบบไหนให้ถูก... ต้องมีการสอนวิธีเดินด้วย”

(อสม. โชนเมือง)

ท่าทางนี่ก็ไม่ว่าจะมีการกระโดด โดดเต็นจนเกินไป จนทำให้เกิดความรู้สึกว่า เป็นที่สนุกสนานอย่างนี้ เสียงเพลงนี่ยิ่งหนักเข้าไปใหญ่เลย”

(อสม. โชนเมือง)

เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มพบว่าเงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกาย ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม นั้น ผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มมีการระบุเงื่อนไขบางประเด็นที่เหมือนกันและบางประเด็นที่แตกต่างกัน โดยพบว่าประเด็นที่เหมือนกันทุกกลุ่มคือ 1) เรื่องสถานที่ควรเป็นสถานที่ที่มิดชิด เฉพาะสำหรับแม่บ้าน ไม่มีการปะปนชายหญิง สถานที่ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแม่บ้านในกรณีที่ไม่สามารถหาสถานที่เฉพาะได้คือในบ้านหรือบริเวณบ้านของตนเอง 2) การใช้เสียงเพลงและดนตรีที่ไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม 3) การแต่งกายต้องสอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามคือการปกปิดทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นในหน้าและฝ่ามือ 4) วิธีการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินสอดคล้องกับวิถีชีวิตแม่บ้าน 5) การจัดเวลาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต 6) การปรับท่าทางที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ส่วนประเด็นที่มีความแตกต่างกันคือ ผู้นำศาสนาเน้น 1) การตั้งเจตนา ในการออกกำลังกายนั้นต้องตั้งเจตนาเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์ 2) ความสัมพันธ์ผู้คนแวดล้อมหรือมีการแบ่งแยกเพศในการออกกำลังกายที่ชัดเจน 3) ท่าทางในการออกกำลังกายต้องไม่เลียนแบบพิธีกรรมของศาสนาอื่น ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พบว่า ประเด็นที่มีความแตกต่างกันคือ ส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ซึ่งหมายถึงการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาการทำงานของหัวใจ ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกาย และตามวิถีชีวิตในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและตามวิถีชีวิตในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม ซึ่งผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มมีการระบุแนวทางที่หลากหลาย มีความเหมือนและแตกต่างกันในบางประเด็น ดังต่อไปนี้

กลุ่มแม่บ้าน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า แม่บ้านได้กล่าวถึงแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและตามวิถีชีวิตในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม มี 5 ประเด็น คือ

1. การให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

แม่บ้านเห็นว่าควรให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ดังที่แม่บ้านได้กล่าวว่า

“ต้องส่งเสริมในแม่บ้านให้เห็นภาพว่าทำยังไงบ้าง ... ”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

“...อยากให้มีคนมาช่วยให้คำแนะนำ มาให้ความรู้บ่อย ๆ ที่บ้าน...อยากรู้ว่าออกกำลังกายแบบไหนที่ถูก สุขภาพเราเป็นยังไง...ส่วนใหญ่แม่บ้านไม่รู้ว่าการออกกำลังกายเป็นยังไง ตอนนี้อยู่สบายดี ไม่เจ็บ ไม่ใช่...”

(แม่บ้าน โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“..การเดินทางก็ดี ...เดินประจำอยู่แล้ว...แต่ไม่รู้ว่าการเดินยังไงที่มันถูกนะ ... ”

(แม่บ้าน โชนชนบท)

2. การให้ความสำคัญกับการเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน

แม่บ้านเห็นว่าควรให้ความสำคัญในการจัดหาสถานที่ในการออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้านหากไม่มีสถานที่เฉพาะควรมีการส่งเสริมให้แม่บ้านได้มีการออกกำลังกายในบ้านหรือบริเวณบ้านของตนเอง ดังที่แม่บ้านกล่าวว่า

“เมื่อก่อนเคยเดินแอโรบิกหน้าอนามัยคนผ่านไปมาเขาเห็น มันไม่ดี...”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

“ในหมู่บ้านไม่มีที่มิดชิดสำหรับแม่บ้าน ...ทางที่ดีที่สุดก็ทำในบ้าน”

(แม่บ้าน โชนชนบท)

3. การให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม

แม่บ้านเห็นว่าควรให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ดังที่แม่บ้านได้กล่าวว่า

“...อยากเดินแอโรบิกเหมือนกัน แต่ทำยังไงที่ไม่ขัดหลักศาสนา...”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

“...ผู้นำศาสนาไม่ส่งเสริมให้เดินแอโรบิก เขาว่าผิดหลักศาสนา..”

(แม่บ้าน โชนชนบท)

4. การให้ความสำคัญในการรวมกลุ่มตามวิถีชีวิตแม่บ้าน

แม่บ้านเห็นว่าควรให้ความสำคัญในการรวมกลุ่มตามวิถีชีวิตของแม่บ้านซึ่งไม่ใช่การรวมกลุ่มแบบจัดตั้ง เพื่อให้แม่บ้านได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังที่แม่บ้านกล่าวว่า

“...ถ้าเดือนหนึ่งหรือสองเดือนมารวมกลุ่มกันครั้งหนึ่งนี่คิดว่าทำได้นะ แล้วก็มาคุยกัน ถ้าอย่างนี้น่าจะทำได้...”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

“...อยากรวมกลุ่มเหมือนกันแต่ไม่มีเวลา ถ้ามาบ่อย ๆ นี่ลำบากหน่อย ถ้าเป็นเดือนหนึ่งครั้งหนึ่งนี้ได้...”

(แม่บ้าน โชนชนบท)

5. การให้ความสำคัญกับการติดตามเยี่ยมเยียนของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและ อสม.

แม่บ้านเห็นว่าควรให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีการติดตาม เยี่ยมเยียน ให้คำแนะนำการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ดังที่แม่บ้านกล่าวว่า

“ถ้ามีเจ้าหน้าที่ อสม. มาสอน แนะนำ แจกคู่มือง่าย ๆ จะดีทำถูก...”

(แม่บ้าน โชนเมือง)

ผู้นำศาสนาอิสลาม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้นำศาสนาได้กล่าวถึงแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและตามวิถีชีวิตในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม มี 3 ประเด็นคือ

1. การให้ความสำคัญกับการเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน

ผู้นำศาสนาเห็นว่าควรให้ความสำคัญกับการจัดเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน ดังที่ผู้นำศาสนากล่าวว่า

“สำหรับสตรีที่บอบช้ำขอแนะนำว่าถ้าจะออกกำลังกายนี้ต้องเป็นห้องเฉพาะสำหรับ
เขา คนอื่น หมายถึงผู้ชายไม่สามารถมองเห็น ได้...สิ่งนี้คือเป็นสิ่งที่ดีที่สุดคน โยบาย
ควรที่จะกำหนดอย่างนี้ ไม่ใช่ไปทำตามท้องถนน ตามสนาม ตามที่สาธารณะนี้
ไม่ได้ นอกจากว่าสนามนั้นเป็นสนามเฉพาะสำหรับผู้หญิง ไม่มีผู้ชายผ่านไป มา
อย่าให้มีผู้ชาย”

(ผู้นำศาสนาคนที่ 2)

“ทางที่ดีก็ควรที่จะเดินหรือวิ่งในบ้านหรือว่าการออกกำลังกายสำหรับมุสลิมะ
นั้นทำที่บ้านจะดีที่สุด จะไม่มีฟิตเนส จะทำยังไง หรือแต่งตัวยังไงก็ได้...”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 3)

2. การให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม
ผู้นำศาสนาเห็นว่าควรให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลัก
ศาสนาอิสลาม ดังที่ผู้นำศาสนากล่าวว่

“...การชักชวนให้แม่บ้านออกไปนอกบ้านแล้วไปทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องนั้นมันไม่ใช่
แนวทางอิสลาม อันนี้ระดับนโยบายต้องชัดเจน...”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 2)

“...วิธีการต้องไม่ขัดหลักศาสนาถึงแม้มันจะมีประโยชน์แต่ถ้าขัดหลักศาสนานี้ก็
ไม่ได้...”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 3)

3. ให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มตามวิถีชีวิตแม่บ้าน
ผู้นำศาสนาเห็นว่าควรให้ความสำคัญในการรวมกลุ่มตามวิถีชีวิตของแม่บ้านซึ่ง
ไม่ใช่การรวมกลุ่มแบบจัดตั้ง เพื่อให้แม่บ้านได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังที่ผู้นำศาสนา กล่าวว่

“ในอิสลามนี่จะมีการนั่งวงกัน หรือที่เรียกว่าหะละเกาะฮู ก็คือการนั่งวงกัน นั่งวง
สนทนาวงอะไรก็ได้แล้วแต่ แต่ว่าเนื้อหาที่เราพูดในหะละเกาะฮูนี้ก็คือเป็น
ลักษณะของการ พูดคุยในศาสนานะครับ...หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพก็ได้...”

(ผู้นำศาสนา คนที่ 1)

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกาย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้กล่าวถึงแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและตามวิถีชีวิตในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม มี 6 ประเด็นคือ

1. การให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าควรให้ความสำคัญกับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย เนื่องจากได้รับการพัฒนาองค์ความรู้ด้านนี้น้อยเกินไป ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข กล่าวว่า

“เรายังไม่รู้รายละเอียดเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาก ...ยังรู้น้อย”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

“ส่วนใหญ่จะได้ความรู้จากหนังสือ...ไม่เคยผ่านการอบรมเรื่องนี้..”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุขคน โชนชนบท)

2. การให้ความสำคัญกับการเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าควรให้ความสำคัญกับการจัดหาสถานที่หรือบริหารจัดการสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้กล่าวว่า

“... ถ้าเราสามารถหาที่เฉพาะให้เขาได้ แล้วก็เขาสามารถเข้าถึงได้ก็จะดี ก็ต้องจัดเวลาให้เหมาะกับเขานั้น...ถ้าหาสถานที่ไม่ได้ก็ให้เขาทำในบ้านของเขาซึ่งดี..”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

“...ถ้าเป็นบางกลุ่ม ทางที่ดีเดินนี้บ้านใครบ้านมัน น่าจะเป็นวิธีที่ดี เดินในบ้าน ขึ้นลง ๆ บันไดในบ้านสองชั้น เป็นการออกกำลังกายได้อย่างดี อาจจะเดินหน้าบ้าน ออกนอกบ้านแล้วก็เข้าบ้าน ใกล้เคียง ๆ บ้าน ถามว่ามันผิดหลักไหม มันก็ไม่ผิดหลักอะไร ไม่จำเป็นต้องหาชุดด้วยเพราะอยู่ในบ้าน อยู่แบบไหน ๆ ก็ทำได้...”

(เจ้าหน้าที่โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

3. การให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าควรให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ดังที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวว่า

“ถ้ามีการพูดต่อ ๆ กันว่า ทำไม่ได้ ผิดศาสนา แม่บ้านเขาก็จะไม่ทำกัน...ถ้าใครทำ
ถือว่าทำบาป”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“เท่าที่ถามแม่บ้านบอกว่าเต็นแอ โรบิกนี่ไม่ได้มันมีคนตรี เพลง...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนชนบท)

4. ให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มตามวิถีชีวิตแม่บ้าน

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าควรให้ความสำคัญในการรวมกลุ่มตามวิถีชีวิตของ
แม่บ้านซึ่ง เพื่อให้แม่บ้านได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กล่าวว่า

“กลุ่มหะละเกาะฮู เขาทำกลุ่มพบปะมุสลิมี่ะ คิดว่าจะเป็นกลุ่มที่ขับเคลื่อนได้ คือ
เราอาจจะว่าเป็นเรื่องของศาสนา เป็นการแลกเปลี่ยนเรื่องศาสนา พอได้มาเจอกัน
เราก็ได้คุยกันหลายเรื่องเออ พอคุยกันแลกเปลี่ยนกัน อย่างน้อยกลุ่มนี้ก็น่าจะออก
ได้เป็นรายบุคคลหรือต่อไปก็จะชวนกันมาเป็นกลุ่มร่วมเป็นงานอื่นต่อ”

(เจ้าหน้าที่โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

5. ให้ความสำคัญกับการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าควรให้ความสำคัญกับการทดสอบสมรรถภาพทาง
กายอย่างง่ายเพื่อให้แม่บ้านสามารถประเมินตัวเองได้ว่าต้องเสริมการออกกำลังกายแบบใดและผล
ของการออกกำลังกายและการออกกำลังกายนั้นมีความแตกต่างกันอย่างไร ดังที่เจ้าหน้าที่
สาธารณสุขกล่าวว่า

“ต้องทำให้เขาเห็นผลตรงนี้ชัดเจนก็คือการทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
แบบง่าย ๆ สอนให้เขาวัดกันเองได้อาจจะรวมตัวกันเดือนละครั้งเพื่อให้แม่บ้าน
ช่วยกันทดสอบสมรรถภาพกันเอง ตรงนี้จะทำให้เขาเห็นผลลัพธ์ของการออก
กำลังกาย...จะทำให้ยั่งยืนกว่า”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนเมือง)

6. ให้ความสำคัญกับการสนับสนุนสื่อ คู่มือ ซีดี การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับ
แม่บ้านให้เพียงพอ

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่าควรมีการสนับสนุนสื่อ คู่มือ ซีดี การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับแม่บ้านให้เพียงพอเพื่อให้แม่บ้านใช้เป็นแนวทางในการออกกำลังกาย ดังที่
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวว่า

“ซีดี คู่มือ ที่เป็นการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้าน ไม่มีเลย ถ้าเป็นซีดีเต้นแอโรบิก
ก็จะมีแบบแต่งไป ๆ มันไม่เหมาะสำหรับมุสลิม...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“อย่างน้อยในสื่อนั้นก็ต้องแต่งตัวให้เรียบร้อย แต่ถ้าจะให้ดีก็ต้องให้แต่งให้ถูก
ต้องตามหลักศาสนาด้วย...”

(เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โชนชนบท)

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านได้
กล่าวถึงแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการ
ออกกำลังกายและตามวิถีชีวิตในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม มี ประเด็น ได้แก่

1. การให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

อสม. เห็นว่าควรให้ความสำคัญกับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย เนื่องจากได้รับการ
พัฒนาองค์ความรู้ด้านนี้น้อยเกินไป ดังที่ อสม. กล่าวว่า

“ไม่ค่อยรู้เรื่องการออกกำลังกาย...ส่วนใหญ่จะเห็นในโทรทัศน์...”

(อสม. โชนเมือง)

“ไม่เคยอบรมเรื่องนี้มาก่อน ...เลยไม่รู้เท่าไร...”

(อสม. โชนชนบท)

2. การให้ความสำคัญกับการเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน

อสม. เห็นว่าควรให้ความสำคัญกับการจัดหาสถานที่หรือบริหารจัดการสถานที่
ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน ดังที่ อสม. ได้กล่าวว่า

“ที่สำคัญเป็นเรื่องสถานที่นะ เราไม่มีสถานที่เฉพาะสำหรับผู้หญิง...เราต้องเน้นให้
เขาทำที่บ้านแหละ อยู่ในบ้านจะแต่งตัวยังไง ทำยังไงก็ได้”

(อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“ต้องเป็นห้องเฉพาะ คนข้างนอกไม่สามารถเห็นได้...ถ้าทำในบ้านได้จะดีที่สุด”

(อสม. โชนชนบท)

3. ให้ความสำคัญกับการสนับสนุนสื่อ คู่มือ ซีดี การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับ
แม่บ้านให้เพียงพอ

อสม. เห็นว่าควรมีการสนับสนุนสื่อ คู่มือ ซีดี การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับ
แม่บ้านให้เพียงพอเพื่อให้แม่บ้านใช้เป็นแนวทางในการออกกำลังกาย ดังที่ อสม. กล่าวว่า

“ซีดีที่เป็นการออกกำลังกายแบบอิสลาม ไม่มี ..ที่มีขายส่วนใหญ่มีแบบแต่งตัวดู
ไม่ดี”

(อสม. โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท)

“ซีดีต้นแอโรบิกที่ใช้ยูกิซื้อมาจากในเมือง...บางที่ไม่กล้าเปิดให้ผู้ใหญ่ดู...”

(อสม. โชนชนบท)

เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลระหว่างกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่ม กล่าวถึง
แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลัง
กายและวิถีชีวิต พบว่า มีบางประเด็นที่เหมือนกันและบางประเด็นที่แตกต่างกัน โดยประเด็นที่
เหมือนกันคือ 1) การให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย 2) การให้ความสำคัญ
กับการเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน 3) ให้ความสำคัญกับการสนับสนุนสื่อ
คู่มือ ซีดี การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับแม่บ้านให้เพียงพอ ส่วนประเด็นที่มีความแตกต่างกัน
คือ ผู้นำศาสนาจะเน้นในเรื่องการให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนา
อิสลามและให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มตามวิถีชีวิตแม่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะเน้นการให้
ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่ม
ตามวิถีชีวิตแม่บ้าน ให้ความสำคัญกับการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย

การอภิปรายผล

การให้ความหมายการออกกำลังกายและการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มให้ความหมายการออกกำลังกายในบางประเด็นที่เหมือนกันและบางประเด็นแตกต่างกัน คือ แม่บ้านได้ให้ความหมายว่า หมายถึง การออกเหงื่อ การเคลื่อนไหวร่างกาย แม่บ้านมุสลิมส่วนใหญ่คิดว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การเคลื่อนไหวร่างกายในอาชีพนั่นเป็นการออกกำลังกาย ผู้นำศาสนาอิสลามให้ความหมายว่า หมายถึง การฝึกทั้งการฝึกร่างกาย จิตและวิญญาณ และคิดว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งการละหมาดนั้นเป็นการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความหมายว่า หมายถึง การออกแรง การเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นระยะเวลาติดต่อกันแล้วมีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น และต้องทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ส่วน อสม. นั้นให้ความหมายว่า หมายถึง การทำให้เหงื่อออก การขยับแขน ขยับขา ต้องปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 วัน ครั้ง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในการให้ความหมายของผู้ให้ข้อมูลข้างต้นสามารถแยกได้เป็นสองประเด็นหลัก ๆ คือกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นแม่บ้านในโซนกิ่งเมืองกิ่งชนบท โซนชนบท ผู้นำศาสนาและ อสม. นั้นเห็นว่าการทำงานบ้าน การทำกิจวัตรประจำวันนั้นเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวันของผู้ให้ข้อมูลนั้นมีลักษณะที่ตรงกับการให้ความหมายการออกกำลังกายของผู้ให้ข้อมูล เช่นผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายว่าการออกกำลังกายนั้นหมายถึงการออกเหงื่อ ดังนั้นกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้มีเหงื่อออก นั้น ผู้ให้ข้อมูลก็จะถือว่าเป็นการออกกำลังกาย เช่น เวลาทำงานแล้วทำให้มีเหงื่อออก ในลักษณะเดียวกัน หากผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายการออกกำลังกายว่าหมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้นกิจกรรมใด ๆ ก็ตามหากมีการเคลื่อนไหวร่างกายก็จะถือว่าเป็นการออกกำลังกาย เช่นกัน

หากพิจารณารายละเอียดข้อมูลการให้ความหมายการออกกำลังกายของกลุ่มแม่บ้านพบว่าแม่บ้านมุสลิมโซนเมือง ซึ่งมีอาชีพรับจ้างขายเสื้อผ้าเห็นว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันนั้นไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย การที่ผู้ให้ข้อมูลดังกล่าวเห็นว่าการทำงานบ้าน การทำกิจวัตรประจำวัน ไม่ใช่เป็นการออกกำลังกายนั้น อาจเนื่องมาจากกิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของผู้ให้ข้อมูลเป็นการเคลื่อนไหวในระดับเบา มีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย หรือเป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547 (สถาบันวิจัยระบบ

สาธารณสุขและกระทรวงสาธารณสุข, 2549) พบว่าผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลมีกิจกรรมทางกายในระดับต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมากกว่านอกเขตเทศบาลทั้งชายและหญิง ในภาคกลาง กรุงเทพมหานครและภาคเหนือ มีสัดส่วนผู้ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมากกว่าภาคอื่น ๆ และจากการวิเคราะห์พลังงานกิจกรรมทางกายของแม่บ้านมุสลิม โชนเมืองกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์ ผู้ให้ข้อมูลไม่รู้สึกเหนื่อยจากกิจกรรมประจำวัน ไม่มีการออกเหงื่อ แต่จะมีอาการอึดอัด การเคลื่อนไหวร่างกายไม่คล่องแคล่ว ไม่สดชื่น จึงทำให้แม่บ้านเห็นว่าการเคลื่อนไหวในงานอาชีพและในกิจวัตรประจำวันไม่ใช่การออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการให้ข้อมูลของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใน โชนเมืองที่ระบุว่า แม่บ้านมุสลิมใน โชนเมืองส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การเดินแอโรบิก การเดินเร็ว วิ่ง โยคะ หรือการออกกำลังกายแบบไม่พลองปัญญาญมี จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และหายใจ เช่นการเดินเร็ว การเดินแอโรบิก เป็นต้น รวมทั้งควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีการผ่อนคลาย

ส่วนผู้ให้ข้อมูลที่เป็นแม่บ้านมุสลิม ใน โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท และ โชนชนบท เห็นว่าการทำงานบ้าน การเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบอาชีพ และการประกอบกิจวัตรประจำวันเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว ทั้งนี้ อาจเนื่องจากแม่บ้านมุสลิมมีอาชีพด้านเกษตรกรรม มีการใช้แรงงาน มีการเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมดังกล่าวมาก โดยเฉพาะการกรีดยาง ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย ออกแรงกดในการกรีดยางมาก และท่าทาง ที่ต้องก้ม ๆ เงย ๆ ส่งผลให้แม่บ้านมุสลิมมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและมีอาการอ่อนเพลีย ซึ่งเป็นอาการบ่งชี้ว่าแม่บ้านมุสลิมมีการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องและมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายในระดับหนัก ขาดความสมดุลของกิจกรรมทางกาย และจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

จากการพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของแม่บ้านมุสลิม โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท และ โชนชนบทกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย โดยเป็นไปในลักษณะที่มีการออกแรงที่มากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อตึง มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับการให้ข้อมูลของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั้งใน โชนชนบทและ โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบทที่ระบุว่า แม่บ้านมุสลิมใน โชนดังกล่าว เห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบอาชีพ การเคลื่อนไหวร่างกายในกิจวัตรประจำวันเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว รวมทั้งมีอาการปวดเมื่อยและอ่อนเพลียจากกิจกรรมดังกล่าว สอดคล้องกับการศึกษาของฉลุย (2548) ที่มีการศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริม

สุขภาพและการรับรู้อุปสรรคของสตรีมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลปากพะยูน จังหวัดพัทลุง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านออกกำลังกายและด้านโภชนาการระดับปานกลาง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวต้องทำงานต่อเนื่องตลอดทั้งวัน สอดคล้องกับการศึกษาของพรทิพย์ (2549) พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานในชนบทไม่เหมาะสมและไม่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น มีการยืดตัวได้ไม่มาก ร่างกายไม่มีความพร้อมในการตอบสนองเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

หากพิจารณารายละเอียดการให้ความหมายการออกกำลังกายของผู้นำศาสนาและ อสม. พบว่า ผู้นำศาสนา และ อสม. เห็นว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการละหมาดถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้นำศาสนา และ อสม. เห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวนี้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีลักษณะที่คล้ายกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกาย ประกอบกับผู้นำศาสนาส่วนใหญ่ไม่มีการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เป็นต้น หากพิจารณาอัตราการผลิตพลังงานจากกิจกรรมทางกายดังกล่าวนี้ พบว่า มีค่าอัตราเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมทางกายระหว่าง 1-3 เท่าของการใช้พลังงานเทียบกับขณะพัก ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายในระดับเบา ในส่วนนี้จึงจำเป็นต้องสร้างความเข้าใจกับผู้นำศาสนาว่า ในการออกกำลังกายนั้นต้องให้ความสำคัญ สี่ประเด็นที่สำคัญ ๆ คือ 1) เพื่อการเผาผลาญพลังงาน 2) เพื่อให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้น 3) เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และ 4) เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นขึ้น (วิศาล, 2546) ดังนั้น ในแต่ละคนต้องรู้จักประเมินตนเองว่ายังขาดส่วนไหนอีก หากพบว่าขาดส่วนไหนก็จะต้องมีการออกกำลังกายเพิ่มในส่วนที่ขาดนั้น จากข้อมูลดังกล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า ผู้นำศาสนาจำเป็นต้องพัฒนาหรือเสริมการออกกำลังกายที่ทำให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้น ซึ่งหมายถึง ต้องมีการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน หากผู้นำศาสนาขาดการพัฒนาการออกกำลังกายในส่วนนี้ อาจทำให้เสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคเบาหวาน เป็นต้น (วุฒิชัย, 2549)

ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นั้นเห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในกิจวัตรประจำวัน การประกอบอาชีพ การละหมาด นั้น เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้รับการอบรม จากหน่วยงานต้นสังกัด ตามบทบาทและภาระหน้าที่ ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย จึงทำให้มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายในระดับหนึ่ง ซึ่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขส่วนใหญ่เน้นให้มีการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เนื่องจากเห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกายในส่วนที่จะพัฒนาให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้น

ในการให้ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้น ผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มมีการให้ความหมายในบางประเด็นที่เหมือนกัน และมีบางประเด็นที่แตกต่างกัน คือ ในประเด็นที่เหมือนกันพบว่า ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายว่าหมายถึงการส่งเสริมให้แม่บ้านได้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเพื่อให้แม่บ้านมีสุขภาพกาย และจิตใจที่สมบูรณ์ ส่วนประเด็นที่แตกต่างกัน คือ แม่บ้านและผู้นำศาสนาได้ให้ความหมายว่า หมายถึง การส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการช่วยเหลือ สนับสนุน การชักจูงด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่ไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากที่ผ่านมามีการนำรูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขนั้นเน้นการใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การที่จะให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นนั้น จำเป็นต้องใช้วิธีการที่หลากหลาย ที่สำคัญต้องทำให้แม่บ้านเห็นผลลัพธ์ เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และเห็นความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างการออกกำลังกายกับการไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น

ความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามและหลักการออกกำลังกาย

ความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามและหลักการออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่ม เห็นความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายออกกำลังกาย ไปในทิศทางเดียวกัน คือ มีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ สามารถป้องกันและรักษาโรคได้ การออกกำลังกายนั้นทำให้ร่างกายแข็งแรง ห่างไกลโรค ทำให้จิตใจแจ่มใส สามารถทำให้หายเครียดและลดความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี ส่วนประเด็นที่แตกต่างกัน คือ ผู้นำศาสนาเห็นว่า การออกกำลังกายนั้นเป็นหน้าที่หนึ่งของบุคคลตามหลักศาสนาอิสลาม ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นว่า เป็นหน้าที่ของตน ในการส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับรู้ประโยชน์ของผู้ให้ข้อมูลนั้น ไม่ได้เป็นปัจจัยเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากผู้ให้ข้อมูลบางคนเห็นว่า การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือทำกิจวัตรประจำวันนั้น เป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว ซึ่งไม่สอดคล้องกับกับสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2552) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นต้องเป็นกิจกรรมเสริมจากกิจวัตรประจำวัน โดยมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ทั่วร่างกาย มีการสูดหายใจโลดเขินเพิ่มขึ้น ทำให้สมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจดีขึ้น ช่วยลดความเครียด ความกังวลได้

แม่บ้านมุสลิมส่วนใหญ่ที่มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จะเป็นผู้ที่มีประวัติป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือมีภาวะเสี่ยงคือมีน้ำหนักและเส้นรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน แม่บ้านมุสลิมที่มีสุขภาพ

ร่างกายปกติมักไม่ออกกำลังกาย ไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย สอดคล้องกับแนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพที่กล่าวว่า บุคคลที่รับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคน้อย รับรู้ว่ามีสุขภาพดี จะมีการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพน้อยกว่าคนที่รับรู้ว่ามีสุขภาพไม่ดีและไม่มีสิ่งที่จะใส่ใจเพียงพอ (กองสุขศึกษา, 2542)

ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้นำศาสนาอิสลาม ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า หากแม่บ้านมีการตั้งเจตนาที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลามแล้ว นอกจากจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพดังกล่าวแล้ว ยังได้รับผลตอบแทนที่ดีจากอัลลอฮ์ในโลกหน้า อีกด้วย การกระทำใด ๆ ก็ตาม หากเป็นสิ่งที่ดี (ไม่หะรอม) มีคุณประโยชน์และกระทำไปโดยบริสุทธิ์ใจเพื่อหวังความพึงพอใจจากอัลลอฮ์อย่างแท้จริง สิ่งเหล่านั้นย่อมถือเป็นอิบาดีฮ์เช่นเดียวกัน คือประเภทอิบาดีฮ์ที่ไม่จำกัดรูปแบบ เช่นการทำความดีทั่ว ๆ ไป ซึ่งแตกต่างกับอิบาดีฮ์จำกักรูปแบบ (หรืออิบาดีฮ์หลัก) เช่น การละหมาด ถือศีลอด ชะกาตหรือหัจญ์ ที่ต้องปฏิบัติในรูปแบบของมัน ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวและแน่นอน ฉะนั้นการกระทำของผู้ศรัทธา ทุกสิ่งทุกอย่างจึงต้องกระทำด้วยเจตนาเพื่อหวังความโปรดปรานจากอัลลอฮ์เป็นสิ่งสำคัญเท่านั้น หมายถึง การกระทำที่ปราศจากจุดมุ่งหมายอื่นใด นอกจากเพื่อความจงรักภักดีต่ออัลลอฮ์เท่านั้น การงานนั้นจึงจะมีผลที่ดีทั้ง โลกนี้และโลกหน้าด้วย ซึ่งสอดคล้องกับกัอ์รฎอวี (2539) กล่าวว่า ความจริงแล้วในอิสลามนั้น กิจวัตรประจำวันและกิจการทางโลกจะถูกแปรสภาพเป็นการแสดงความเคารพภักดีและเสียสละต่ออัลลอฮ์โดยเจตนาที่ดี นอกจากนั้นการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามนั้น ผู้มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ หรือได้รับการลงโทษในโลกหน้าเช่นกัน และเป็นหน้าที่ของผู้รับผิดชอบที่จะต้องทำให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม สอดคล้องกับการศึกษาของสุกรี (2552) พบว่า ท่านศาสตราจารย์ฮัมมัดได้กล่าวไว้ว่า

“ผู้ใดเชิญชวนสู่การหลงทาง (ออกนอกกรีต) แน่แน่นอนเขาย่อมได้รับบาปเช่นเดียวกับบาปของผู้ประพฤติปฏิบัติตามเขา โดยบาปที่เขาได้รับนั้นมิได้ลดหย่อนหรือมีจำนวนน้อยกว่าบาปของพวกเขาเหล่านั้นแต่อย่างใด”

(บันทึกโดยมุสลิม Muslim, n.d. :2674, Abu Daud, n.d. :4609 และ al-Tirmidhiy, n.d. :2674)

ดังนั้น ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มแม่บ้านนั้นนอกจากการให้ความรู้แก่แม่บ้านในเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายตามหลักการทางการแพทย์ หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้ว ควรมีการให้ความรู้ในเรื่องหลักการและประโยชน์ของการออกกำลังกายตามหลักการอิสลามควบคู่ไปด้วย เพื่อให้แม่บ้านรู้ถึงประโยชน์ทั้งในแง่ของหลักทางการแพทย์และหลักศาสนาอิสลาม ควรนำการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายมาใช้ในการส่งเสริมการออก

กำลังกายสำหรับแม่บ้านด้วย เพื่อให้แม่บ้านได้เห็นความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายและการไม่ออกกำลังกาย แม่บ้านสามารถติดตามความก้าวหน้าหรือผลของการออกกำลังกายของตนเองหรือสมาชิกกลุ่มว่าเป็นอย่างไร

เงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม/หลักการออกกำลังกาย/ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม

เมื่อพิจารณาข้อมูลเงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม หลักการออกกำลังกาย และตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิมของผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่ม สามารถแยกประเด็นที่สำคัญ ๆ เป็น 3 ประเด็น คือ

1. ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นแม่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุขนั้นจะอธิบายเงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายตามวิถีชีวิตพบว่า เงื่อนไขที่สำคัญ คือ แม่บ้านไม่ต้องการละทิ้งบทบาทหรือหน้าที่ในครอบครัว ในการดูแลสมาชิกในครอบครัวให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข หากละทิ้งหน้าที่นี้อาจนำปัญหาอื่น ๆ เข้ามาสู่ครอบครัวได้ ดังนั้น แม่บ้านและ อสม.จึงเห็นว่าการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมนั้น ควรส่งเสริมให้แม่บ้านได้มีการออกกำลังกายภายในบ้านของตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด ซึ่งโดยปกติแล้วสตรีจะมีภาระหน้าที่ส่วนใหญ่อยู่ในบ้าน และจะได้รับอนุญาตให้ออกนอกบ้านเมื่อมีกิจธุระจำเป็นเท่านั้น และไม่อนุญาตให้ออกนอกบ้านไปในที่ ๆ ไม่เหมาะสม แม้ว่าจะแต่งกายถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลามก็ตาม เช่น ไปอยู่ในสถานที่ลับตาคนตามลำพังกับผู้ชายหรือไปในแหล่งที่ศาสนาอิสลามไม่อนุญาต เป็นต้น (มยุรา, 2550) ดังนั้นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้แม่บ้านมุสลิมได้มีการเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เพียงพอหรือมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น คือการแนะนำให้แม่บ้านมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายที่ผสมกลมกลืนกับการดำเนินชีวิตประจำวันเพิ่มมากขึ้น เช่น เพิ่มระยะเวลาและระยะทางในการเดินให้มากขึ้น โดยการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณบ้านหรือที่ทำงานให้มีความสะดวกและเหมาะสมในการเพิ่มกิจกรรมการเดิน การให้คำแนะนำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่แม่บ้านสามารถทำที่บ้านได้หรือระหว่างการทำงาน ทำให้แม่บ้านมีการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้นเพื่อช่วยลดอาการปวดเมื่อย อาการปวดหลัง และความรู้สึกดีจากการประกอบอาชีพ โดยการให้การสนับสนุนสื่อ คู่มือ ซีดี ที่มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของแม่บ้านเพื่อให้แม่บ้านสามารถศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเองได้

แม้ว่า แม่บ้านส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะแม่บ้านมุสลิมในโซนเมือง มีความต้องการออกกำลังกายในบ้าน เพราะจะได้มีโอกาสในการทำงานบ้านได้อย่างสมบูรณ์ แต่ในบางโอกาสแม่บ้านมุสลิมโซนเมืองมีความต้องการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ต้องการมีเพื่อนร่วมกันออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ให้ข้อมูลได้เห็นกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนเมืองที่มีการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถเข้าร่วมออกกำลังกายดังกล่าวได้เนื่องจากเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ในเรื่องของสถานที่ การปะปนกันระหว่างชายหญิง มีเพลงและดนตรี เป็นต้น จึงเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่แม่บ้านต้องการออกกำลังกายในบ้าน ซึ่งการขาดการออกกำลังกายที่ถูกต้องของแม่บ้านมุสลิมโซนเมือง อาจทำให้เกิดการป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งจากสถิติพบว่าคนไทยป่วยด้วยโรคดังกล่าวเพิ่มขึ้น ถึง 3 เท่าตัวภายในระยะเวลา 6 ปี (กรมอนามัย, 2552)

การที่แม่บ้านมุสลิมและ อสม. มีความเห็นว่าการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิม นั้นควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายภายในบ้านเป็นวิธีการที่เหมาะสมที่สุดนั้น อาจเนื่องมาจากการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมที่ผ่านมา มีความไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ทำให้มีกระแสในสังคมที่ไม่เห็นด้วย ทำให้แม่บ้านมุสลิมส่วนหนึ่งไม่สบายใจที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมดังกล่าว โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นแม่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุขมีความสนใจและต้องการออกกำลังกายด้วยวิธีดังกล่าว เนื่องจากเห็นว่าเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้เห็นผลเร็ว และมีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก รวมทั้งมีเสียงที่บอกจังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายอีกด้วย ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าประเด็นที่ไม่สบายใจในการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกคือ ในเรื่องของสถานที่ ซึ่งมีการปะปนชายหญิง การแต่งกาย เพลง และดนตรี

นอกจากนั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลยังพบว่าแม่บ้านส่วนใหญ่ยังมีความต้องการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก แต่มีข้อจำกัดในเรื่องหลักศาสนาอิสลาม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก แม่บ้านเคยมีประสบการณ์ในการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกเป็นกลุ่ม และรู้สึกมีความพึงพอใจในการเดินแอโรบิกเป็นกลุ่ม เพราะได้มีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีเสียงเพลง มีดนตรีประกอบ ทำให้การออกกำลังกายมีการเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะ สามารถทำได้ต่อเนื่องขึ้น แต่เนื่องจากในชุมชนไม่มีการจัดหาสถานที่เฉพาะสำหรับแม่บ้านมุสลิม ประกอบกับไม่มีรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมือนกับการเดินแอโรบิกที่ไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม จึงทำให้แม่บ้านได้ให้แนวทางว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแม่บ้านมุสลิมนั้นคือการเดินในบ้าน ดังนั้นหากสามารถหาแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกให้มีความสอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามก็จะทำให้แม่บ้านมีทางเลือกในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

การจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิกที่ผ่านมานั้น ไม่ได้มีการบริหารจัดการในเรื่องของสถานที่สำหรับแม่บ้านมุสลิม จึงพบว่ามีภาระปะทะกันทั้งชายและหญิง ซึ่งเป็นภาพที่ผู้นำศาสนาอิสลามเห็นว่าเป็นการส่งเสริมให้แม่บ้านมุสลิมกระทำผิดหลักศาสนา และอาจนำมาซึ่งความเสื่อมเสียศักดิ์ศรีของแม่บ้านมุสลิม ดังนั้นหากมีการบริหารจัดการในเรื่องของสถานที่ โดยการกำหนดกฎเกณฑ์ที่แน่นอนว่าแม่บ้านสามารถที่จะใช้สถานที่ในการออกกำลังกายในสถานที่ใด เวลาใด เช่น หากเป็นห้องประชุมใหญ่ควรมีการกั้นฉากแบ่งให้ชัดเจนว่าส่วนใดเป็นบริเวณสำหรับแม่บ้านมุสลิมใช้ในการออกกำลังกายและบริเวณใดเป็นบริเวณสำหรับผู้ชายใช้ในการออกกำลังกาย โดยมีการเขียนป้ายระบุที่ชัดเจน ทำให้แม่บ้านมีความสบายใจมากขึ้น การแต่งกายนั้นควรมีการแต่งกายที่มีการปกปิดเอวระฮู สวมเสื้อผ้าที่ไม่รัดรูป และไม่บางจนเกินไป ทั้งนี้รวมถึงการแต่งกายของผู้นำออกกำลังกาย และการแต่งกายของผู้นำออกกำลังกายในสื่อต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้สุขศึกษาประชาสัมพันธ์ ซึ่งในสภาพเป็นจริงในปัจจุบัน พบว่า สื่อ เช่น ซีดีการเดินแอโรบิกนั้น ใช้นางแบบหรือผู้นำออกกำลังกายที่แต่งกายรัดรูป ใส่เสื้อชั้นใน กางเกงขาสั้น เป็นต้น ซึ่งสร้างความไม่สบายใจแก่ผู้นำศาสนาและประชาชนส่วนใหญ่ที่ยังคงยึดมั่นในหลักศาสนาอิสลามอย่างแน่นแฟ้น ดังนั้นในการผลิตสื่อ สุขศึกษา สื่อประชาสัมพันธ์ นั้น ควรมีการปรับปรุงให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม เพื่อให้แม่บ้านมุสลิม ได้ใช้เป็นแนวทางการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาและเกิดความสบายใจแก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

ในการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกนอกจากเรื่องสถานที่แล้ว พบว่า มีการใช้ดนตรีและเพลง ที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม จึงควรแก้ไขโดยการใช้นักร้องที่ไม่มีเนื้อหาด่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเชยชมความงามของสตรี สิ่งมีนเมา การเกี้ยวพาราสีระหว่างชายหญิง การส่งเสริมการประพฤติกามชู้ เป็นต้น และให้ใช้เพลงที่เกี่ยวกับการปลุกพลังศรัทธา การร้องเพลงที่ยกย่องเพื่อนฝูง โดยการกล่าวถึงคุณสมบัติที่น่ายกย่องของพวกเขา การร้องเพลงที่ทำให้จิตใจมีความเลื่อมใสในศาสนา ยึดมั่นในคำสอนของศาสนาอิสลาม เพลงที่เกี่ยวกับความงดงามของโลก (อัศดุเราะหฺมาน, 2550) มีการกล่าวถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น และแก้ไขในเรื่องดนตรี ซึ่งพบว่าเครื่องดนตรีที่สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิม คือการใช้กลองคูป

กลองคูปนั้นเป็นกลองหนังหน้าเดียวมีเส้นผ่าศูนย์กลางอยู่ระหว่าง 20 - 30 ซม. ความกว้างของกรอบไม้กลม ๆ ซึ่งใช้หนังแผ่นหนังยาวประมาณ 1 นิ้ว มีมือ และขนาดที่ใหญ่กว่านี้จะทำให้เสียงดังขึ้น ซึ่งในทางกลับกัน ขนาดที่เล็กกว่าจะทำให้เสียงของกลองลดลงไป ต้อง

มีลักษณะค่อนข้างคล้ายกับกลองแถมบูริน ซึ่งมีหนังจึงอยู่ด้านใดด้านหนึ่งของกรอบไม้ และ กลองคูปต้องไม่มีสิ่งทำให้เกิดเสียงเหมือนกับแถมบูริน (อัล-กานาดิ, 2541)

หน่วยงานด้านสาธารณสุข เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ควรมีการผลิตสื่อ ซีดี ออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิกที่มีเนื้อเพลง และใช้กลองคูปในการประกอบจังหวะ ใน ลักษณะ ดังกล่าว เพื่อแจกจ่ายให้กลุ่ม ชมรม สถานบริการสาธารณสุขและแม่บ้านมุสลิม เพื่อ ใช้ในการรณรงค์การออกกำลังกายแบบแอโรบิกในแม่บ้านมุสลิมพื้นที่จังหวัดปัตตานี และ มี การรณรงค์หรือประชาสัมพันธ์ตามสื่อต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง



ภาพ 2 กลองคูป

ในการออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิกนั้น หากมีการปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับหลัก ศาสนาอิสลามดังกล่าวแล้วก็จะสามารถทำให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย มีทางเลือกและมีความสบายใจที่จะปฏิบัติตามกิจกรรมดังกล่าวได้ จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า แม่บ้านมุสลิมจะมีความสบายใจมากขึ้น หากมีการแก้ไขชื่อของการออกกำลังกายแบบ เต้นแอโรบิก โดยการใช้ชื่ออย่างอื่น ที่ไม่มีคำว่าเต้น ซึ่งคำว่าเต้นนั้น เป็นคำที่แม่บ้านมุสลิมมี ความไม่สบายใจ และมีความรู้สึกที่ไม่ดี เนื่องจากการเต้นในสังคมทั่วไปแล้วมักเป็นกิจกรรม รื่นเริง สนุกสนาน และเป็นกิจกรรมที่ผู้นำศาสนาสอนว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้หลงลืม ในการ นึกถึงอัลลอฮ์ ดังนั้นจึงควรเปลี่ยนชื่อให้สื่อถึงการกระทำที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง เช่น ใช้คำว่า แอ โรบิกมุสลิมะฮ์ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า หมายถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับ สตรีมุสลิม ซึ่งคำว่า “มุสลิมะฮ์ “ จะทำให้แม่บ้านมุสลิมและทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง มีความรู้สึกว่าเป็น กิจกรรมที่ไม่ผิดหลักศาสนาอิสลาม และไม่รู้สึกรายที่จะปฏิบัติ เนื่องจากการทำให้ร่างกายมีสุขภาพ ที่แข็งแรงนั้นเป็นหน้าที่ของชาวมุสลิมทุกคน และการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมุสลิมะฮ์เป็น ทางเลือกหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมได้

2. ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้นำศาสนาอิสลาม จะอธิบายเงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกาย ตามหลักศาสนาอิสลามได้ครอบคลุมมากที่สุด ทั้งนี้ เพราะผู้นำศาสนา มีการศึกษาภาคศาสนา

มาอย่างเข้มข้น จึงสามารถอธิบายหลักการออกกำลังกายตามหลักศาสนาได้อย่างครอบคลุม ประเด็นที่ผู้นำศาสนาให้ความสำคัญมีหลายประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่หนึ่งการตั้งเจตนา หมายถึงในการปฏิบัติศาสนกิจหรือการกระทำใด ๆ ก็ตาม ในศาสนาอิสลาม จะเริ่มต้นด้วยการตั้งเจตนาทั้งสิ้น หากปฏิบัติศาสนกิจโดยปราศจากการตั้งเจตนาแล้วถือว่าศาสนกิจนั้นกระทำไปโดยเปล่าประโยชน์ และหากการปฏิบัติศาสนกิจใด ๆ ตั้งเจตนา นอกเหนือจากคำบัญชาของอัลลอฮ์แล้ว ถือว่าผิดหลักศาสนาและจะได้รับการลงโทษในโลกหน้า ซึ่งการออกกำลังกายก็เช่นเดียวกัน จะต้องตั้งเจตนาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ให้มีสุขภาพที่แข็งแรง อันนำมาสู่การปฏิบัติศาสนกิจที่สมบูรณ์ และเพื่อความโปรดปรานของอัลลอฮ์ แม้ว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ถ้าหากทำไปเพื่อสิ่งที่ไม่อนุญาต เช่น เพื่อโอ้อวดทรวาดทรง เพื่อให้ผู้อื่นหลงใหล เป็นต้น การออกกำลังกายนั้นก็เป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับศาสนาอิสลาม สอดคล้องกับการศึกษาของสุกรี (2552) พบว่า ท่านศาสดามุฮัมมัดได้กล่าวไว้ว่า

“แท้จริงการกระทำทั้งหลายขึ้นอยู่กับเจตนา เท่านั้น และแน่นอนทุกคนย่อมได้รับ (ภาคผล)ตามที่ได้เจตนาไว้”

(บันทึกโดย บุคอรี al-Bukhariy, 1993:1)

การออกกำลังกายนั้นเป็นที่ยอมรับของทุกภาคส่วนอย่างเป็นทางการเป็นการกระทำที่มีประโยชน์ เป็นการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างสมบูรณ์ หากกระทำไปด้วยความบริสุทธิ์ใจ เพื่อหวังความพึงพอใจจากอัลลอฮ์อย่างแท้จริง เช่นนั้น สิ่งเหล่านั้นย่อมถือเป็นอิบาดะฮ์เช่นเดียวกัน (อันนะวะวีย์, 2546)

ประเด็นที่สอง การแต่งกาย ผู้นำศาสนาได้ให้ข้อสังเกตว่าในการออกกำลังกายนั้น แมื่บ้านมุสลิมจะต้องปกปิดเอวและขูของตนเองเหมือนกับกรณีทั่ว ๆ ไป จะไม่มีข้อยกเว้นสำหรับการออกกำลังกาย การปกปิดเอวและขูของสตรีนั้น มีหลายทัศนะว่าควรปกปิดส่วนใดบ้าง บางทัศนะให้ปกปิดทั้งหมด รวมทั้งใบหน้าและฝ่ามือ แต่ทัศนะที่เป็นที่ยอมรับของผู้นำศาสนาในจังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่ คือต้องปกปิดทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้น ฝ่ามือ และใบหน้า แต่ที่ดีที่สุดและประเสริฐที่สุดคือควรปกปิดใบหน้าและฝ่ามือด้วย ยกเว้นกรณีที่มีความจำเป็น ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ ก็อรฎอวี (2539) กล่าวว่า เอวและขูของผู้หญิงคือร่างกายของเธอทั้งหมด ยกเว้น ใบหน้าและมือของเธอ และในการสวมใส่เสื้อผ้านั้นต้องใส่เสื้อผ้าที่มีลักษณะหลวม ๆ ไม่รัดรูป และเสื้อผ้าที่ใส่นั้นต้องไม่บาง จนเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ใต้ผ้า คือเสื้อผ้าที่ใส่นั้นต้องหนาพอที่จะไม่ให้เห็นอวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ใต้ผืนผ้านั้น ๆ

ดังนั้น ในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิม หรือการผลิตสื่อซีดีในการณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายนั้น ต้องผลิตสื่อ ซีดี ที่มีความเหมาะสม คือผู้แสดงหรือนางแบบต้องแต่งตัวให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม เกิดภาพลักษณ์ที่ดี จะทำให้แม่บ้านมุสลิม ผู้นำศาสนา ให้การยอมรับมากขึ้น

ประเด็นที่สามคือเพลงและดนตรี ในการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมนั้น ผู้นำศาสนาไม่เห็นด้วยที่จะให้มีการใช้เพลงและดนตรีประกอบในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะเพลงและดนตรีที่ศาสนาอิสลามไม่อนุญาต และหากมีการนำเพลงหรือดนตรีมาใช้ก็จะต้องคำนึงถึงเงื่อนไขหลายประการ เช่นต้องไม่เป็นเพลงที่ปลุกจิตวิญญาณนอกเหนืออิสลาม เพลงความรักระหว่างชายหญิงที่ปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศ เพลงที่มีเนื้อหาหยาบคาย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อัล-คานาดิ (2541) กล่าวว่า เป็นที่น่าสังเกตว่า แม้แต่การเต้นรำของผู้หญิงก็ยังมีเงื่อนไขอีกหลายประการคือ จะต้องไม่มีดนตรีอื่นใดนอกจากเสียงกลองดุมฟู และเสียงของมนุษย์ก็อนุญาตเช่นกัน ผู้หญิงจะต้องแต่งกายให้รัดกุม โดยสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ปกปิดหน้าอกลงมาจนถึงหัวเข่าเป็นอย่างต่ำ และจำกัดให้ปะปะกันได้เฉพาะในหมู่ผู้หญิงด้วยกันและเด็กเท่านั้น แม้แต่ในที่อยู่ของผู้หญิงเอง ผู้หญิงก็ถูกห้ามไม่ให้เต้นรำแบบผิดศีลธรรม เช่น เต้นระบำหน้าท้อง หรือการเต้นรำแบบอื่น ๆ ของชาวตะวันตก เช่น โชล ร็อก ฟังก์ และการร้องเพลงหรือกิริยาอาการที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ ดังนั้นการเต้นรำของผู้หญิงจะต้องเป็นแบบเรียบง่าย และมีจังหวะที่โน้มน้าวใจให้หลุดพ้นจากความชั่วร้ายทั้งที่หลบซ่อนอยู่หรือที่เห็นได้ชัดเจน

ประเด็นที่สี่คือสถานที่ ผู้นำศาสนาได้นัยย้ำให้มีการจัดพื้นที่เพื่อการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้าน โดยเฉพาะต้องเป็นสถานที่ที่ผู้คนผ่านไปมาไม่สามารถมองเห็นได้ โดยเฉพาะเพศตรงข้าม ประเด็นที่สำคัญในเรื่องนี้ คือการไม่อนุญาตให้มีการปะปนทำกิจกรรมในการออกกำลังกายร่วมกับเพศตรงข้ามที่สามารถแต่งงานกันได้ และป้องกันไม่ให้เพศตรงข้ามมองเห็นการทำกิจกรรมการออกกำลังกายของแม่บ้าน ซึ่งมีการเคลื่อนไหวร่างกาย หากไม่สามารถจัดหาสถานที่ดังกล่าวได้นั้น ก็ควรพิจารณาส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายภายในบ้านของตนเองจะเป็นการดีที่สุด เนื่องจากศาสนาอิสลามเน้นการป้องกันมิให้มุสลิมธำไปสู่การกระทำผิดหลักศาสนาอันได้แก่ การผิดประเวณี การเป็นชู้สาวกัน การครหานินทากัน เป็นต้น อิสลามต้องการให้มุสลิมอยู่อย่างสันติ อยู่ในบรรยากาศที่เคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ที่อัลลอฮ์ทรงประทานมา อัลลอฮ์ทรงตรัส ในอัลกุรอาน ความว่า

“และจงอยู่ในบ้านของพวกเธอ และจงอย่าได้ไ้อ้วความงาม (ของพวกเธอ) เช่นการอวดความงาม (ของสตรี) แห่งสมัยความมั่งงายในยุคก่อน”

(ส่วนหนึ่งจากอายะฮ์ที่ 33 : ซูเราะฮ์อัลอะฮزاب)

จากอาเยฮุนี แสดงให้เห็นว่า การที่สตรีอยู่ในบ้านนั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด เพราะโดยปกติแล้วสตรีจะมีภาระหน้าที่ส่วนใหญ่อยู่ในบ้าน และจะได้รับอนุญาตให้ออกนอกบ้านเมื่อมีกิจธุระจำเป็นเท่านั้น และไม่อนุญาตให้ออกนอกบ้านไปในที่ ๆ ไม่เหมาะสม แม้ว่าจะแต่งกายถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลามก็ตาม เช่น ไปอยู่ในสถานที่ลับตาคนตามลำพังกับผู้ชายหรือไปในแหล่งที่ศาสนาอิสลามไม่อนุญาต เป็นต้น (มยุรา, 2550)

ดังนั้น ในการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นต้องให้ความสำคัญในเรื่องสถานที่อย่างเข้มงวดจากการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายที่ผ่านมาไม่ประสบผลสำเร็จนั้นสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการไม่มีการบริหารจัดการในเรื่องของสถานที่ที่ดี มีการปะปนกันระหว่างชายหญิง เกิดภาพลักษณ์ที่ไม่ดีในสายตาของผู้นำศาสนาอิสลาม จึงไม่ได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนในกิจกรรมนี้ หน่วยงานด้านสาธารณสุข โดยเฉพาะสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ควรเป็นผู้ประสานงานนโยบายในระดับจังหวัด กับหน่วยงานต่าง ๆ ที่รับผิดชอบในเรื่องของสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีการบริหารจัดการสถานที่ กำหนดให้มีสถานที่เฉพาะสำหรับแม่บ้านมุสลิมใช้ในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโซนเมือง ซึ่งมีสถานที่ออกกำลังกายมากกว่าในโซนชนบทสามารถบริหารจัดการในเรื่องสถานที่ดังกล่าวได้ เช่น สนามกีฬา สนามโรงเรียนต่าง ๆ พื้นที่ทางเดินริมแม่น้ำปัตตานี เป็นต้น หากมีการจัดสถานที่ไว้เฉพาะสำหรับสตรี ดังกล่าวแล้วเชื่อว่าแม่บ้านจะมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เนื่องจากได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนเป็นอย่างดีจากผู้นำศาสนาและชุมชน ส่วนในพื้นที่โซนกิ่งเมืองกิ่งชนบท และโซนชนบทนั้น ควรประสานงานขอความร่วมมือจากองค์การบริหารส่วนตำบลที่มีศักยภาพในการจัดหางบประมาณ เพื่อจัดสร้างสถานที่ หรืออาคารที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับสตรีโดยเฉพาะ พร้อมจัดหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ซึ่งสถานที่นี้มีความเหมาะสมกับบริบทของแม่บ้านมุสลิม เนื่องจากเป็นอาคารที่มิดชิด เป็นสถานที่ที่โหล้น เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับแม่บ้านมุสลิมในการออกกำลังกาย

ประเด็นที่ห้า เวลา ผู้นำศาสนาได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเวลาว่า ในการออกกำลังกายนั้นไม่ควรที่จะใช้เวลาไปกับการออกกำลังกายมากจนลืมนกปฏิบัติภารกิจที่สำคัญ อื่น ๆ เช่นการปฏิบัติศาสนกิจ การดูแลครอบครัว การประกอบคุณงามความดีอื่น ๆ เป็นต้น เวลาที่ไม่ควรจัดกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม ไม่ควรจัดช่วงเวลาตอนเย็น ๆ ใกล้หัวค่ำ เนื่องจากเป็นเวลาชาวมุสลิมต้องเตรียมตัวเพื่อทำศาสนกิจ และเป็นช่วงเวลาที่ไม่นาน หากทำกิจกรรมช่วงเวลาดังกล่าวอาจทำให้ไม่สามารถปฏิบัติหรือเกิดการละเลยการปฏิบัติศาสนกิจได้ ซึ่งอัลลอฮ์ ได้กำหนดบทลงโทษของผู้ที่เพิกเฉยในการปฏิบัติศาสนกิจจนหมดเวลาที่กำหนดไว้ ความว่า

“ดังนั้น ความวิบัติจึงมีแค่บรรดาผู้ละหมาด โดยที่พวกเขาละเลยต่อการละหมาด
ของพวกเขา”

(ส่วนหนึ่งจากอายะฮ์ 4-5: ซูเราะฮ์อัลมาอูน)

การใช้เวลาในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ครั้งละประมาณ 30 – 60 นาที และสัปดาห์
ละอย่างน้อย 3 วัน นั้น ผู้นำศาสนาเห็นว่า เป็นการใช้เวลาที่เหมาะสม และไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป
เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้แม่บ้านมุสลิมมีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่าง
สมบูรณ์ เป็นการแสวงหาความโปรดปรานของอัลลอฮ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ศาสนาอิสลามส่งเสริม
ก็อรรูอวี (2539) กล่าวว่าหนึ่งในการจัดระบบเวลาที่จะต้องจัดส่วนหนึ่งไว้สำหรับการพักผ่อน
เพราะแท้จริงชีวิตนั้นจะรู้สึกเบื่อหน่ายกับความจริงจังที่ยาวนาน และหัวใจก็จะเมื่อยล้าเหมือนกับ
ร่างกายเมื่อยล้า จึงจำเป็นต้องมีเวลาสำหรับบันเทิงและสันตนาการที่อ่อนนุ่มบ้างพอสมควร

การออกกำลังกายนั้นเป็นความบันเทิงและสันตนาการอีกรูปแบบหนึ่งที่แม่บ้าน
สามารถที่จะทำได้ เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงและทำให้แม่บ้านมีจิตใจที่เบิกบาน สามารถ
ปฏิบัติภารกิจที่อิสลามมอบหมายได้อย่างสมบูรณ์ต่อไป ท่านอาลี รอฎียัลลอฮุอันฮู กล่าวว่า “พวก
เจ้าจงให้หัวใจได้พักผ่อนหนึ่งช่วงหลังจากหนึ่งช่วง เพราะแท้จริงหัวใจเมื่อมันรังเกียจนั้นจะบอด”
ไม่สมควรสำหรับมุสลิมที่จะทุ่มเทเวลาให้กับงาน ด้วยการทุ่มเทที่ทำให้ตัวเองอ่อนกำลัง อันจะ
กลายเป็นอุปสรรคไม่ให้เขาสามารถทำงานไปได้อย่างต่อเนื่อง (ก็อรรูอวี, 2539)

ในชีวิตประจำวันของแม่บ้านนั้น จะมีบทบาทหน้าที่หลายประการ คือ แม่บ้านมี
ภาระหน้าที่ในการดูแลสมาชิกในครอบครัว การทำงานในกิจวัตรประจำวันและการประกอบ
อาชีพ ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคที่ทำให้แม่บ้านไม่มีการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงควรมีการบริหาร
จัดการเวลาการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแม่บ้าน โดยแนะนำให้แม่บ้านมี
การเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมกลมกลืนกับการดำเนินชีวิตประจำวันเพิ่มมากขึ้น เช่นเพิ่ม
ระยะเวลาและระยะทางในการเดินให้มากขึ้น การให้คำแนะนำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และ
การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่แม่บ้านสามารถทำที่บ้านได้หรือระหว่างการทำงาน
เพื่อให้แม่บ้านมีการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้น และช่วยลดอาการปวดเมื่อย อาการปวดหลัง
และความรู้สึกล้าจากการประกอบอาชีพ

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า แม่บ้าน โชนเมืองซึ่งมีอาชีพรับจ้างขายเสื้อผ้า มี
กิจกรรมทางกายในระดับเบา จึงควรส่งเสริมให้แม่บ้านดังกล่าวมีการเสริมกิจกรรมการออก
กำลังกายให้ผสมกลมกลืนกับการทำงาน โดยการเพิ่มระยะเวลาการเดินในระหว่างการทำงาน

ให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือครั้งละ 10 นาที รวมกัน 30 นาที และแนะนำให้มีการกายบริหารอย่างง่าย ก่อนการทำงาน และหลังการทำงาน ซึ่งเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ส่วนแม่บ้านมุสลิม โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบทและ โชนชนบท ซึ่งมีอาชีพกรีดยางนั้นพบว่าการทำงานอาชีพกรีดยางนั้นเป็นการใช้กล้ามเนื้อบางส่วนของร่างกายมากเกินไป เช่นใช้กล้ามเนื้อแขนข้างเดียวลงน้ำหนักในการกรีดยาง การหิ้วถังในการขนยางพารา ทำให้กล้ามเนื้อส่วนที่ใช้งานบ่อย ๆ มีความแข็งแรง ในขณะที่เดียวกันจะทำให้กล้ามเนื้อตึง มีอาการปวดเมื่อย ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ จากการศึกษาของบังอร (2549) พบว่า ลักษณะท่าทางกรีดยางพาราพบว่า ลักษณะท่าทางส่วนใหญ่มักจะเป็นการทำงานในท่ายืน มีการก้มตัวการนั่งและการเดิน สลับกันไป มีการก้ม ๆ เงย ๆ การยกของหนัก และการใช้เวลาทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลาที่ยาวนานด้วยท่าทางที่ซ้ำซากติดต่อกันทุกวัน จะก่อให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณหลังซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างและมีอาการเป็นๆ หาย ๆ ดังนั้นการส่งเสริมการออกกำลังกายของแม่บ้านมุสลิมใน โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบทและ โชนชนบท ที่มีอาชีพเกษตรกรรม โดยเฉพาะอาชีพกรีดยางควรส่งเสริมการออกกำลังกายที่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และเป็นการออกกำลังกายความแรงระดับปานกลาง เช่น โยคะ ซึ่งสามารถลดอาการปวดเมื่อยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (สาลี, 2544) รักษาอาการปวดเมื่อยต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากการทำงานนาน ๆ (อังษณา, 2547) และการรำไม้พลองป่าบุญมี ซึ่งสามารถลดอาการปวดเมื่อยของอวัยวะต่าง ๆ ได้ ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ร่างกายมีการหลั่งสารความสุข มีจิตใจแจ่มใส (อำพล, สุรเกียรติและสุรณี, 2550) ซึ่งที่ผ่านมานั้นผู้ให้ข้อมูลจะรักษาอาการปวดหลังโดยการรับประทานยาแก้ปวดเป็นประจำ อันเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องและส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า แม่บ้านโชนเมืองที่มีอาชีพรับจ้างขายเสื้อผ้าควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดการใช้ออกซิเจน การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเดินแอโรบิก การเดินเร็ว ขยับจักรยาน เป็นต้น ส่วนแม่บ้านมุสลิม โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบทและ โชนชนบทซึ่งมีอาชีพกรีดยางนั้น ควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ ไม้พลองป่าบุญมี ในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมนั้น พบว่า ผู้ให้ข้อมูลเน้นให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายในบ้านจะเหมาะสมที่สุด ทั้งนี้ด้วยข้อจำกัดทางด้านสถานที่ ดังนั้น ในการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้น ควรเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายที่เน้นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องมีการรวมกลุ่มบ่อยจนเกินไป โดยการเน้นการออกกำลังกายที่เหมาะสมในหลาย ๆ วิธี ที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามโดยส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายทั้งในบ้าน นอกบ้าน และปรับปรุง

แก้ไข การออกกำลังกายที่ขัดกับหลักศาสนาให้มีความสอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ซึ่งแม่บ้านสามารถทำได้ในบ้านหรือใกล้ บ้าน ของแม่บ้านได้ เช่นการเดิน เต้นแอโรบิก โยคะ ไม้พลองปีาบุญมี เป็นต้น

ประเด็นที่หก ทำทาง/พิธีกรรม ผู้นำศาสนาได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายใน ส่วนที่เกี่ยวข้องกับทำทาง/พิธีกรรมว่า ในการออกกำลังกายนั้นควรมีการศึกษาอย่างรอบคอบว่าเป็น การนำทำทางหรือพิธีกรรมของศาสนาอื่นมาปฏิบัติหรือไม่ ซึ่งหากเป็นการนำทำทางหรือพิธีกรรม ของศาสนาอื่นมาใช้ นั่น เป็นการปฏิบัติที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม แม้ว่าจะเป็น การนำ ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ตามหรือแม้ว่าจะมีเจตนาเช่นใดก็ตาม สุกรี (2552) พบว่า ท่านศาสดาได้กล่าวว่า “ผู้ใดเลียนแบบการทำตัวเหมือนชนกลุ่มใด ผู้นั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของชนกลุ่มนั้น”

(บันทึกโดย Abu Daud, n.d. :4031)

ในศาสนาอิสลามนั้น ได้ห้ามไม่ให้ลอกเลียนแบบพิธีกรรมของศาสนาอื่นไว้อย่างชัดเจน แม้ว่าสิ่งนั้นเป็นการปฏิบัติศาสนกิจก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้นำศาสนาอิสลาม เห็นว่า การออกกำลัง กายแบบ โยคะหรือแบบฤาษีดัดตนนั้น เป็นการออกกำลังกายที่ชาวมุสลิมไม่ควรนำมาใช้ในการออก กำลังกาย เนื่องจากถือว่าการออกกำลังกายแบบโยคะและฤาษีดัดตนนั้นมีความสัมพันธ์กับพิธีกรรม ทางศาสนาอื่น ประกอบกับในศาสนาอิสลามมีการปฏิบัติศาสนกิจ คือการทำละหมาดทุกวัน ๆ ละ 5 เวลา และการทำละหมาดซุนนะฮ์อื่น ๆ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้นำศาสนาอิสลามกล่าวว่า การละหมาด เป็นพิธีกรรมทางศาสนาอิสลามที่ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่มีความสมบูรณ์อยู่ใน ตัว เป็นการแสดงความจงรักภักดีต่ออัลลอฮ์ เป็นการสนทนากันระหว่างบ่าวกับอัลลอฮ์ ซึ่งมีการ เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีการสวด ด้วยการชีกิริต่ออัลลอฮ์ การอ่านอัลกุรอานอายะฮ์ ต่าง ๆ ซึ่งการชีกิริต่ออัลลอฮ์ นั้นจะทำให้มนุษย์มีจิตใจที่สงบนิ่ง มีจิตใจที่สำรวม การละหมาดที่ สมบูรณ์นั้น จะทำให้ชาวมุสลิมมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์และสุขภาพกายที่แข็งแรง ดังนั้นชาวมุสลิมจึง ไม่จำเป็นที่จะต้องนำพิธีกรรมของศาสนาอื่นมาปฏิบัติอีก อัลลอฮ์ทรงตรัสในอัลกุรอานซูเราะฮ์อัล อังกาบูน อายะฮ์ที่ 45 ความว่า “เจ้าจงอ่านสิ่งที่ถูกโองการลงมาซึ่งเจ้าจากคัมภีร์ และจงปฏิบัติ ละหมาด (เพราะ) แท้จริงการละหมาดนั้นจะขยับยั้งการทำลามกและความชั่วได้ และการรำลึก ถึงอัลลอฮ์นั้น ยิ่งใหญ่มาก (การรำลึกถึงอัลลอฮ์นั้นยิ่งใหญ่มากกว่าทุก ๆ สิ่งในโลกนี้ คือรำลึกถึง พระองค์ในเวลาละหมาด เวลาซื้อขาย และทุก ๆ กิจกรรมในกิจการของท่าน) และอัลลอฮ์นั้นทรง รอบรู้สิ่งที่พวกเจ้ากระทำ”

การออกกำลังกายแบบโยคะ ที่เป็นรูปแบบดั้งเดิม ที่มีปรัชญา แนวคิด ทำทางและพิธีกรรม ทางศาสนาอื่น ๆ นั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่ขัดหลักศาสนาอย่างไม่มีข้อโต้เถียงใด ๆ แต่ด้วยข้อเท็จจริงแล้ว

ท่าทางต่าง ๆ ที่ปรากฏในการทำโยคะนั้น เป็นท่าทางที่มนุษย์โดยทั่วไปมีการทำหรือปฏิบัติเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อในชีวิตประจำวันตามธรรมชาติอยู่แล้ว เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อเมื่อปฏิบัติแล้วทำให้รู้สึกสบายตัว และท่าทางต่าง ๆ นั้นสามารถที่จะอธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์การกีฬาได้ว่าทำไมถึงทำให้เกิดประโยชน์หรือผลลัพธ์ต่อสุขภาพเช่นนั้นได้ ซึ่งไม่มีความเกี่ยวข้องกับปรัชญาทางศาสนาอื่นแต่อย่างใด และท่าทางในการทำโยคะนั้นหลาย ๆ ท่า มีท่าทางที่เหมือนกับท่าทางการออกกำลังกายหรือการบริหารแบบอื่น ๆ ทั้งที่เป็นการออกกำลังกายแบบภูมิปัญญาตะวันออกหรือแบบภูมิปัญญาตะวันตก รวมทั้งหลาย ๆ ท่า นั้นเป็นท่าทางที่มนุษย์ทุกคน มีอิริยาบถเหล่านั้นอยู่แล้ว เช่น ท่ายืน ท่านอนหงาย ท่านอนคว่ำ เป็นต้น ดังนั้น ท่าทางในการออกกำลังกายแบบโยคะนั้นจึงถือว่าไม่ใช่ท่าทางการออกกำลังกายของศาสนาหนึ่งศาสนาใด แต่เป็นท่าทางที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของมนุษย์ที่จะปรับความสมดุลของร่างกายให้สามารถดำรงชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรคได้

จากการศึกษาในปัจจุบัน พบว่า การทำโยคะของชาวมุสลิมนั้น ไม่ได้มีความผูกพัน หรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับพิธีกรรมทางศาสนาอื่นแต่อย่างใด มีปรัชญา แนวคิด มีการออกแบบท่าใหม่ ๆ ที่แตกต่างจากโยคะดั้งเดิม เพียงแต่ยังคงมีการใช้ชื่อว่า โยคะ เพราะเป็นชื่อที่สังคมทั่วไปให้การยอมรับ ดังนั้น เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนหรือเคลือบแคลงใจแก่ชาวมุสลิม ควรมีการปรับปรุงแก้ไขในบางประเด็นเช่นในเรื่องของชื่อเรียกท่า ต่าง ๆ ที่ต้องไม่สื่อถึงการบูชา การเคารพ นับถือสิ่งต่าง ๆ ไม่มีการสวดมนต์ รวมทั้งควรมีการเปลี่ยนชื่อจากโยคะเป็นชื่ออย่างอื่น ที่สื่อถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าควรเปลี่ยนชื่อเป็น แอโรบิกกูจิง ซึ่งแปลว่า การออกกำลังกายแอโรบิกแบบแมว ทั้งนี้เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าแมวมักจะมีการบิดขาและนอนยืดลำตัวคล้ายกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของมนุษย์ ประกอบกับแมวเป็นสัตว์เลี้ยงที่แม่บ้านมุสลิมนิยมนำมาเลี้ยงในบ้าน จึงมีความรู้สึกที่ดีและทำให้ไม่ได้นึกถึงการทำพิธีกรรมของศาสนาอื่นแต่อย่างใด

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลที่เป็เจ้าหน้าทีสาธารณสุข มีการออกกำลังกายแบบโยคะ ซึ่งมีการปฏิบัติเป็นประจำ เนื่องจากเห็นว่าเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ สามารถลดอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้ออ่อนคลาย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“เราทำโยคะ ไม่มีการสวดมนต์ หรือพิธีอะไร ทั้งสิ้น ท่าทางก็เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเหมือนการบริหาร ไม่ได้นึกบูชาตามเขา เราทำเพราะมันทำให้รู้สึกอ่อนคลาย สบายตัว”

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ไซนทิงเมืองกึ่งชนบท

ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้คิดว่าเป็นการทำพิธีกรรม หรือเลียนแบบศาสนาอื่นแต่อย่างใด ไม่มีการท่องมนต์ใด ๆ ทั้งสิ้น แต่เห็นว่าเป็นท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเนื้อชนิดหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์หรือตั้งเจตนาว่าเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง จึงเห็นว่าเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ผิดหลักศาสนาอิสลาม เนื่องจากสุขภาพดีเป็นความโปรดปรานและความเมตตาของอัลเลาะห์ (ช.บ.) ที่พระองค์ทรงประทานแก่บ่าวของพระองค์ จากการศึกษาของสุกรี (2552) พบว่าท่านศาสดาได้กล่าว ความว่า “ผู้ศรัทธาที่เข้มแข็งนั้นดีกว่าและเป็นที่ยรักของอัลลอฮ์มากกว่าผู้ศรัทธาที่อ่อนแอ”

บันทึกโดย Muslim,n.d.:2644, และAhmad,nd.:8573

นอกจากนั้นมูริด (2547) กล่าวว่า การเล่นโยคะ ศาสนาจะอนุญาตให้เล่นได้ นั่นต้องมีเงื่อนไขดังต่อไปนี้) ก่อนการเล่นโยคะจะต้องไม่มีความเชื่อใด ๆ มากกระตุน หรือมาเป็นเงื่อนไขก่อนการเล่น ทำท่าทางเสมือนการออกกำลังกายแต่เป็นท่าทางของโยคะโดยปราศจากความเชื่ออื่นใดมาเจือปนทั้งสิ้น เช่นนี้มุสลิมก็สามารถที่จะเล่นได้ 2) หากผู้เล่นเป็นมุสลิมะฮ์ (ผู้หญิงที่นับถือศาสนาอิสลาม) จะต้องเล่นโยคะภายในห้องของนางเท่านั้น ไม่อนุญาตให้เล่นร่วมปะปนกับเพศตรงข้ามที่แต่งงานกับนางได้ และหากเป็นมุสลิมิน (ผู้ชายที่นับถือศาสนาอิสลาม) ก็ต้องไม่ร่วมเล่นปะปนกับเพศตรงข้ามที่แต่งงานกับเขาเหมือนกัน 3) ขณะเล่นโยคะจะต้องไม่มีเสียงดนตรีประกอบการเล่นโยคะ4) ต้องไม่เล่นโยคะจนกระทั่งเลยเวลามาซ ซึ่งสอดคล้องกับประธานสภาศาสนาของประเทศมาเลเซีย กล่าวว่าการเล่นโยคะโดยไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสวดมนต์และการกราบไหว้รูปเคารพ ไม่ได้เจตนาเพื่อทำตามพิธีกรรมของศาสนาอื่น ถือว่าไม่ได้มีความผิดแต่ประการใด (ศูนย์อินโดจีนศึกษาวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2551)

แม่บ้านมุสลิม ในโซนกิ่งเมืองกิ่งชนบทและโซนชนบท พบว่ามีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย โดยเป็นไปในลักษณะที่มีการออกแรงที่มากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อตึง มักมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และอ่อนเพลีย ดังนั้นการออกกำลังกายแบบโยคะมีความเหมาะสมกับแม่บ้านมุสลิมในโซนชนบทและกิ่งเมืองกิ่งชนบทที่มีอาชีพด้านเกษตรกรรมหรือที่ต้องทำงานตลอดทั้งวัน เนื่องจากการฝึกโยคะช่วยให้กล้ามเนื้อแขน ขา และประสาทที่มาเลี้ยงแข็งแรง ช่วยกล้ามเนื้อหลัง ข้อต่อหลังแข็งแรง (อนุกและสุนีย์, 2549)

ประเด็นที่เจ็ด ความสัมพันธ์ผู้คนแวดล้อม ผู้ให้ข้อมูลที่เป็ผู้นำศาสนาได้กล่าวถึงในประเด็นนี้ว่าในการออกกำลังกายของแม่บ้านนั้นแม้ว่าแม่บ้านมุสลิมจะเป็นผู้หญิงด้วยกันก็ไม่สามารถที่จะมองเอาเราะฮ์ของผู้หญิงด้วยกันอย่างพินิจพิจารณา หรือสัมผัสร่างกายของกันและกัน ทั้งนี้ศาสนาอิสลามป้องกันไม่ให้แม่บ้านเอาเรื่องราวที่เป็นเอาเราะฮ์ของสตรีด้วยกัน ไปพูดให้เพศ

ตรงข้าม (สามี) ฟังนั่นเอง หากสตรีเอาเรื่องราวดังกล่าวให้เพศตรงข้ามฟังก็อาจจะนำมาซึ่งการเข้าสู่ การกระทำที่ชั่วร้ายต่อไป สอดคล้องกับการศึกษาของสุกรี (2552) พบว่าท่านศาสดากล่าว ความว่า

“ห้ามผู้ชายมองไปยังเอวเราะฮ์ของผู้ชายและห้ามผู้หญิงมองไปยังเอวเราะฮ์ของผู้หญิงและ ห้ามชายกับชายอยู่ในผ้าผืนเดียวกันและห้ามหญิงกับหญิงอยู่ในผ้าผืนเดียวกัน”

(บันทึกโดย Muslim,n.d. :1338)

ประเด็นอื่น ๆ ผู้นำศาสนาได้กล่าวโดยรวม ๆ ว่า ยังมีประเด็นอื่น ๆ อีกที่แม่บ้านควร คำนึงถึงในเรื่องการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายต้องไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายของ ตนเองและผู้อื่น ได้แก่การออกกำลังกายที่ขาดโชน มีความเสี่ยงต่อชีวิต การออกกำลังกายจะต้องไม่ มีสิ่งที่จะต้องห้ามอื่น ๆ ปะปนอยู่เช่น การพนัน การกล่าวคำเยาะเย้ย เป็นต้น ซึ่งในประเด็นนี้ผู้วิจัย เห็นว่าไม่ค่อยเกี่ยวข้องกับบริบทการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมมากนัก

ในการรวมกลุ่มของแม่บ้านมุสลิมนั้น ผู้นำศาสนาได้แนะนำให้ใช้กระบวนการกลุ่มแบบ หะละเกาะฮ์ ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ด้านศาสนา และสามารถบูรณาการงานส่งเสริมการ ออกกำลังกายได้

3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้กล่าวถึงประเด็น เงื่อนไขของการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมที่สอดคล้องกับหลักการออกกำลังกาย ได้ครอบคลุม โดยระบุว่า แม่บ้านมุสลิมส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ซึ่ง ตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นจะต้องประกอบด้วยหลักการ 3 ประการ ได้แก่ ความ ต่อเนื่อง คือ ออกกำลังกายให้ติดต่อกันอย่างน้อย 20 – 60 นาที ความแรง คือ ออกกำลังกายด้วย ความแรงระดับปานกลางถึงหนักหรือออกแรงมากกว่าปกติ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงถึงร้อยละ 60 – 90 หรือความสามารถในการใช้ออกซิเจนร้อยละ 50 – 85 ความถี่ คือ การออกกำลังกายอย่าง น้อยสัปดาห์ละ 3 วัน (สมชาย, 2548)

นอกจากนั้น ผู้ให้ข้อมูล ได้เน้นให้มีการส่งเสริมให้แม่บ้านได้มีการออกกำลังกายในบ้าน หรือบริเวณบ้านของตนเองนั้นเป็นสถานที่ที่มีความเหมาะสมมากที่สุด เนื่องจากแม่บ้านมี ภาระหน้าที่ส่วนใหญ่ต้องดูแลบ้านและสมาชิกในครอบครัว จึงทำให้แม่บ้านไม่ต้องการออกไปทำ กิจกรรมนอกบ้านบ่อย ๆ จนทำให้เกิดความบกพร่องในหน้าที่ที่เป็นหน้าที่ที่สำคัญ เพราะฉะนั้น วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแม่บ้านนั้น จึงเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย ๆ ไม่ต้องใช้ อุปกรณ์มาก และเห็นว่าการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินนั้น เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม กับแม่บ้านมุสลิม และเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์มาก ซึ่งสอดคล้องกับ สมชาย (2548) กล่าวว่าการเดินเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยและทำได้ทุกที่ ทุก

เวลาที่มีโอกาส ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า การส่งเสริมให้แม่บ้านได้มีการออกกำลังกายภายในบ้านของตนเองด้วยวิธีการเดินนั้นเป็นวิธีการที่เหมาะสมมากที่สุด นอกจากการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินแล้วยังมีวิธีการอื่น ๆ อีกหลายรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก โยคะ ไม้พลองป่าบุญมี เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ให้สอดคล้องกับบริบทของแม่บ้านมุสลิมได้

ส่วนการรวมกลุ่มนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีความเห็นที่สอดคล้องกับผู้นำศาสนาที่ให้การรวมกลุ่มแบบหะละเกาะฮู มาบูรณาการในการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิม เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านศาสนาและการออกกำลังกายรวมทั้งเป็นเวทีสำหรับการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้แม่บ้านได้เห็นผลลัพธ์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพได้อย่างชัดเจนขึ้น

แนวทางและรูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มแม่บ้านมุสลิมที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิต

เมื่อพิจารณาข้อมูลแนวทางและรูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มแม่บ้านที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม หลักการออกกำลังกาย และตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิมของผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่ม สามารถแยกประเด็นที่สำคัญ ๆ เป็น 7 ประเด็น ดังนี้

1. การให้ความรู้แก่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้น จำเป็นที่จะต้องให้ผู้เกี่ยวข้องมีองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับหลักการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม หลักการออกกำลังกาย และวิถีชีวิตของแม่บ้าน เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้เข้าใจและมีความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นการสร้างแรงจูงใจให้แม่บ้านอยากออกกำลังกาย โดยอาศัยศาสนาเป็นเป้าหมายร่วมกัน ก็จะทำให้เราสามารถกระตุ้นให้แม่บ้านออกกำลังกายเพื่อไปสู่จุดสำเร็จที่วางไว้ (วุฒิชัย, 2549) ควรจัดมีการอบรมกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้ความรู้ มีการจัดทำคู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และแม่บ้าน แบบบันทึกการออกกำลังกายประจำตัวแม่บ้าน เพื่อให้แม่บ้านใช้เป็นแนวทางการออกกำลังกายและติดตามผลการออกกำลังกายของตนเอง รวมทั้งต้องมีการให้ความรู้แก่ผู้นำศาสนาอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากผู้นำศาสนาส่วนใหญ่เห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติศาสนกิจนั้นเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว ผู้นำศาสนาไม่ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนหรือรูปแบบ ประเด็นที่ต้องทำความเข้าใจคือผลของการออกกำลังกายนั้น มีสี่ประเด็นที่สำคัญ ๆ คือ 1) เพื่อการเผาผลาญพลังงาน 2) เพื่อให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้น 3) เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น 4) เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นขึ้น (วิศาล, 2546) ดังนั้น ในแต่ละคนต้องรู้จักประเมินตนเองว่า

ยังขาดส่วนไหนอีก หากพบว่าขาดส่วนไหนก็จะต้องมีการออกกำลังกายเพิ่มในส่วนที่ขาดนั้น ซึ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายของผู้นำศาสนานั้นส่วนใหญ่แล้วจะได้ประโยชน์ในแง่ของการเผาผลาญพลังงาน ส่วนประเด็นที่สำคัญอื่น ๆ นั้น ผู้นำศาสนาจำเป็นต้องมีการเสริมอีก โดยเฉพาะการออกกำลังกายเพื่อให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้น หากผู้นำศาสนามีความเข้าใจในประเด็นเหล่านี้แล้ว อาจทำให้ได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมเพิ่มขึ้น

2. แม่บ้านมุสลิมนั้น มีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมนอกบ้านของตนเอง แต่อย่างไรก็ตามแม่บ้านมุสลิมก็สามารถออกทำกิจกรรมนอกบ้านได้ โดยมีเงื่อนไขบางประการ ซึ่งในการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ประเด็นที่สำคัญที่สุดซึ่งมีส่วนทำให้แม่บ้านไม่ออกกำลังกายนั้นเพราะไม่มีการจัดสถานที่เฉพาะสำหรับแม่บ้านใช้เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย ดังนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของแม่บ้านมุสลิมดังกล่าว จึงควรมีการบริหารจัดการในเรื่องของสถานที่ออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมอย่างจริงจัง โดยให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด มีการประสานงานนโยบายในระดับจังหวัดเพื่อให้หน่วยงานที่มีพื้นที่หรือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในความรับผิดชอบ มีการจัดสถานที่ส่วนหนึ่งไว้สำหรับแม่บ้านมุสลิมใช้ในการออกกำลังกาย หรือมีการบริหารจัดการในเรื่องของเวลาสำหรับแม่บ้านในการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน

3. ต้องให้การสนับสนุนสื่อ คู่มือ ซีดี การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับแม่บ้านให้เพียงพอเพื่อให้แม่บ้านได้ศึกษาและใช้เป็นแนวทางในการออกกำลังกายด้วยตนเอง อย่างถูกต้องและเหมาะสม

4. จากการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมที่ผ่านมาพบว่ามีกรนำรูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม เช่น การออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก โยคะ ไม้พลองป้านูญมี ซึ่งจากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า การออกกำลังกายดังกล่าวนั้นสามารถ ปรับปรุง แก้ไข ให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามได้ ตามที่กล่าวแล้วข้างต้น

5. แม่บ้านมุสลิมมีความต้องการรวมกลุ่มของแม่บ้านเป็นชมรมออกกำลังกาย เพื่อเป็นการพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ และปัญหาอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข ที่มีการส่งเสริมให้ประชาชนรวมกลุ่มกันตั้งแต่ 20 คนขึ้นไป ที่มีความสนใจกิจกรรมเหมือนกัน จัดตั้งเป็นชมรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นกลไกขับเคลื่อนและแลกเปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้ด้านสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง (กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2544) ที่ผ่านมาส่วนใหญ่การรวมกลุ่มของชมรมนั้น มีการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมการออกกำลังกาย ตามสถานที่สาธารณะ ตามชุมชน ต่าง ๆ ซึ่งรูปแบบการรวมกลุ่มนั้นไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามคือ เป็นการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ตาม

สถานที่ที่มีการปะปนกันระหว่างเพศตรงข้าม และเป็นสถานที่ที่เพศตรงข้ามผ่านไปมาสามารถมองเห็นกิจกรรมการออกกำลังกายดังกล่าวได้ ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน

ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้นำศาสนาอิสลามและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้เสนอแนะว่าเนื่องจากมีข้อจำกัดในเรื่องสถานที่ ดังกล่าว การรวมกลุ่มของแม่บ้านจึงไม่ควรเน้นการรวมกลุ่มกันเพื่อการออกกำลังกาย แต่ให้ใช้รูปแบบศาสนานำการส่งเสริมการออกกำลังกาย นั่นคือการนำรูปแบบ การรวมกลุ่มแบบหะละเกาะฮ์ ซึ่งเป็นรูปแบบเพื่อการศึกษาอิสลามร่วมกัน ซึ่งผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มหะละเกาะฮ์ จะเป็นผู้กำหนดเนื้อหาที่จะนำมาพูดคุยกันเอง นอกจากนี้แล้วอาจจะกำหนดหัวข้ออื่นๆ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจระหว่างกัน รวมทั้งในเรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกาย การทำกลุ่มแบบหะละเกาะฮ์ควรมีสมาชิกไม่เกิน 5 - 10 คน การนัดหมายมารวมกลุ่มกันนั้น แล้วแต่ความพร้อมของสมาชิกในกลุ่มจะกำหนด อาจมีการนัดหมายเพื่อการรวมกลุ่มกัน เดือนละหนึ่งครั้ง หรือสองเดือนต่อครั้ง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ฉลวย (2548) พบว่า ควรกระตุ้นให้มีการรวมกลุ่มผ่านประเพณี วัฒนธรรมและหลักปฏิบัติศาสนาอิสลามในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ โดยการใช้กระบวนการกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ อ่ำพล, สุรเกียรติ, และสุรณี (2550) กล่าวว่า ในแต่ละชุมชนต้องศึกษาและใช้ประโยชน์จากหลักการและการปฏิบัติทางศาสนา เพื่อพัฒนาสุขภาพ โดยเฉพาะในมิติทางจิตวิญญาณ ส่งเสริมให้เกิดการรวมกลุ่มของศาสนิกชนตามที่ตั้งต่าง ๆ ให้มีการเรียนรู้ร่วมกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ดังนั้น แนวทางการพัฒนาออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมอย่างยั่งยืนนั้น ควรมีการบูรณาการกับกลุ่มหะละเกาะฮ์ ซึ่งจะทำให้แม่บ้านและชุมชนมีความรู้สึกที่ตนเองกำลังทำในสิ่งที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม นอกจากการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วยังเป็นการทำความดีและจะได้รับผลตอบแทนที่ดีจากอัลลอฮ์

6. จากการศึกษาพบว่า แม่บ้านมุสลิมส่วนใหญ่ ไม่เห็นความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายกับการไม่ออกกำลังกาย จึงทำให้ไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย มีความรู้สึกที่ไม่รู้จะออกกำลังกายไปทำไม เพราะสุขภาพตนเองในขณะนี้ดูเหมือนว่าไม่ได้เลวร้ายอะไร ยังพอดำเนินชีวิตอยู่ได้ (วุฒิชัย, 2549) ดังนั้น จึงควรนำการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายมาใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายของแม่บ้านมุสลิม เพื่อช่วยให้แม่บ้านเห็นความแตกต่างหรือเห็นความก้าวหน้าผลของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพของตนเอง การทดสอบสมรรถภาพทางกายนั้นไม่เพียงจะบ่งบอกถึงความสามารถของแต่ละคนว่าจะใช้ร่างกายในชีวิตประจำวัน ในการเล่นกีฬาหรือในยามฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดแล้ว ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่แสดงถึงความมีสุขภาพดีหรือไม่ดีด้วย การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะช่วยเป็นแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายให้แข็งแรง

สมบุรณ์ยิ่งขึ้น เป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการออกกำลังกายต่อไป (สมบัติ, สุรางค์, พนิดา, และวิสูตร, 2548) โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายในวันที่มีการรวมกลุ่มกัน (รวมกลุ่มแบบหะละเกาะฮู) และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจากการวิจัยในครั้งนี้พบว่า แม่บ้านมุสลิมที่มีอาชีพรับจ้างขายเสื้อผ้าซึ่งมีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย นั้นควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายที่มีการพัฒนาการทำงานของระบบหัวใจ ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ ที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเช่น การเดินเร็ว เต้นแอโรบิก โยคะ ไม้พลองปีานูญมี ส่วนแม่บ้านมุสลิมที่มีอาชีพกรีดยาง ซึ่งมีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพเกินเกณฑ์และมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อตึง ปวดข้อจากการประกอบอาชีพ นั้น ควรส่งเสริมการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ ไม้พลองปีานูญมี ซึ่งการออกกำลังกายด้วยวิธีดังกล่าวนี้จะช่วยในการปรับสมดุลของร่างกายและเสริมสร้างสุขภาพของแม่บ้านให้ดีขึ้น

7. จากการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ต้องการให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมกับ อสม. เป็นพี่เลี้ยงกลุ่ม เพื่อให้คำแนะนำ ติดตาม เชื่อมเยินกลุ่มอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะช่วงที่มีการรวมกลุ่มนั้น ควรมีพี่เลี้ยงเข้าร่วมด้วยทุกครั้งเพื่อแนะนำ ให้ความรู้เกี่ยวกับส่งเสริมสุขภาพด้วย ซึ่งการได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคลนั้นเป็นตัวแปรทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ประสงค์, 2541) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพิเชฐ (2540) พบว่า การได้รับคำแนะนำ เป็นวิธีการหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้แม่บ้านมุสลิมมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิกให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามในแม่บ้านมุสลิม

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกให้สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลามในแม่บ้านมุสลิม ต้องคำนึงถึงหลักศาสนาอิสลามในเรื่อง สถานที่ การแต่งกาย คนตรีประกอบ เพลงประกอบ ท่าทาง นอกจากนั้นควรมีการปรับชื่อการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

สถานที่ออกกำลังกาย

ต้องเป็นสถานที่ที่โหฐาน คือเป็นสถานที่เฉพาะสำหรับสตรี ไม่มีการปะปนกันระหว่างเพศชายกับเพศหญิง หากไม่สามารถจัดหาสถานที่ที่เป็นสถานที่ที่โหฐานได้ ควรส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิกในบ้านของตนเอง หากต้องการจัดเป็นกลุ่มควรจัดในห้องที่มีการระบายอากาศได้ดี และควรมีการจัดการในเรื่องสถานที่สำหรับออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เช่น ห้องประชุม โรงยิม ต้องมีการบริหารจัดการในเรื่องของเวลา เช่น ควรระบุเวลาให้ชัดเจนว่าเวลาใดเป็น

เวลาสำหรับผู้หญิงและเวลาใดเป็นเวลาสำหรับผู้ชาย เช่น ตอนเช้าเป็นเวลาออกกำลังกายสำหรับเพศชาย ตอนบ่ายเป็นเวลาออกกำลังกายสำหรับเพศหญิง หากจัดกิจกรรมออกกำลังกายในสถานที่และเวลาเดียวกันต้องมีการกั้นฉากอย่างชัดเจน โดยลักษณะการกั้นฉากนั้น ฝ่ายเพศชายต้องไม่สามารถมองเห็นกิจกรรมที่เพศหญิงออกกำลังกาย

การแต่งกายสำหรับออกกำลังกาย

การออกกำลังกายต้องแต่งกายปกปิดร่างกายตามหลักศาสนาอิสลามคือ ปกปิดทวาร่างกาย ยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ ควรสวมเสื้อไม่รัดรูป และเนื้อผ้าต้องหนาพอที่จะไม่ให้เห็นอวัยวะที่ปกปิดร่างกาย แต่ควรเป็นเนื้อผ้าที่สามารถระบายอากาศได้ดี

ดนตรีประกอบในการออกกำลังกาย

ในเรื่องดนตรีประกอบการออกกำลังกายนั้น ต้องเป็นการบรรเลงดนตรีที่ไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม ศาสนาอิสลามอนุมัติในเรื่องดนตรีบางประเภท เช่น กลองดุฟ (สุกรี, 2552) ดังนั้นหากต้องการเสียงดนตรีประกอบในการออกกำลังกาย เพื่อกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นควรใช้กลองดุฟ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีออกแบบการตีกลองดุฟให้สอดคล้องกับจังหวะของการออกกำลังกาย

เพลงประกอบ

เพลงประกอบการออกกำลังกายต้องไม่เป็นเพลงที่มีเนื้อหาส่งเสริมการหลงใหลอลลอบ ชักชวนสู่การบิดเบือน ศีลธรรมและชักนำสู่กิเลสตัณหา ภาษาที่หยาบคายลามกสองแง่สองง่าม หรือชักชวนสู่การกระทำที่เสื่อมเสีย ขัดต่อศีลธรรมอันดีของอิสลาม (สุกรี, 2552) ดังนั้นเพลงจึงควรเป็นเพลงที่มีเนื้อหาที่กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวให้ห่างไกลโรค การส่งเสริมให้ทำความดี เป็นต้น โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการแต่งเพลงเป็นผู้แต่งและใช้กลองดุฟประกอบการเล่นเพลง

นอกจากนั้นควรปรับเปลี่ยนการเรียกชื่อการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก โดยควรตัดคำว่าเดิน ออกไป เนื่องจากคำว่าเดินนั้น คนมุสลิมเข้าใจความหมายว่าเป็นความบันเทิง เป็นความสนุกสนาน จะไม่สื่อความหมายว่าเป็นการทำให้สุขภาพแข็งแรง ดังนั้นควรเป็นคำที่สื่อถึงการทำให้ร่างกายแข็งแรง เช่น จากคำว่าเดินแอโรบิก เปลี่ยนเป็นคำว่า แอโรบิกมุสลิมะฮ์

ท่าทาง

ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกายต้องเป็นท่าที่ไม่เขี้ยววน หรือช่วยทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ ควรเป็นท่าทางที่เรียบง่าย เช่น ทำการบริหารร่างกายทั่ว ๆ ไป ท่าที่ไม่ควร

นำมาใช้ในการออกกำลังกายได้แก่ ทำการโยกย้ายสายสะโพก ทำจับเป้าหรือจับเต้านม หรือ ทำทางที่มีการลูบไล้ร่างกายแบบย้วยวน เป็นต้น

หน่วยงานที่รับผิดชอบการออกกำลังกาย ควรผลิตสื่อการออกกำลังกาย เช่น ซีดีการออกกำลังกายแบบการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิก ที่มีผู้นำออกกำลังกายเป็นแม่บ้านมุสลิมที่ปกปิดร่างกาย มีเพลงหรือดนตรีที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามประกอบในซีดีดังกล่าว เพื่อแจกจ่ายให้ชุมชนใช้ในการออกกำลังกาย

แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบ โยคะ/ฤาษีดัดตนและไม้พลองป้านูญมีให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามในแม่บ้านมุสลิม

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก/ฤาษีดัดตนและไม้พลองป้านูญมีให้สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลามในแม่บ้านมุสลิม ต้องคำนึงถึงหลักการศาสนาอิสลามในเรื่อง สถานที่ การแต่งกาย ทำทาง นอกจากนั้นควรมีการปรับชื่อการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

สถานที่ออกกำลังกาย

ต้องเป็นสถานที่ที่รโหฐาน คือเป็นสถานที่เฉพาะสำหรับสตรี ไม่มีการปะปนกันระหว่างเพศชายกับเพศหญิง หากไม่สามารถจัดหาสถานที่ที่เป็นสถานที่ที่รโหฐานได้ ควรส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายแบบโยคะในบ้านของตนเอง หากต้องการจัดเป็นกลุ่มควรจัดในห้องที่มีการระบายอากาศได้ดี และควรมีการจัดการในเรื่องสถานที่สำหรับออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เช่น ห้องประชุม โรงยิม ต้องมีการบริหารจัดการในเรื่องของเวลา เช่น ควรระบุเวลาให้ชัดเจนว่าเวลาใดเป็นเวลาสำหรับผู้หญิงและเวลาใดเป็นเวลาสำหรับผู้ชาย เช่น ตอนเช้าเป็นเวลาออกกำลังกายสำหรับเพศชาย ตอนบ่ายเป็นเวลาออกกำลังกายสำหรับเพศหญิง หากจัดกิจกรรมออกกำลังกายในสถานที่และเวลาเดียวกันต้องมีการกั้นฉากอย่างชัดเจน โดยลักษณะการกั้นฉากนั้น ฝ่ายเพศชายต้องไม่สามารถมองเห็นกิจกรรมที่เพศหญิงออกกำลังกาย

การแต่งกายสำหรับออกกำลังกาย

การออกกำลังกายต้องแต่งกายปกปิดร่างกายตามหลักศาสนาอิสลามคือ ปกปิดตัวร่างกาย ยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ ควรสวมเสื้อไม่รัดรูป และเนื้อผ้าต้องหนาพอที่จะไม่ให้เห็นอวัยวะที่ปกปิดร่างกาย แต่ควรเป็นเนื้อผ้าที่สามารถระบายอากาศได้ดี

ทำทาง

ควรปรับเปลี่ยนการเรียกชื่อการออกกำลังกายแบบ โยคะ/ฤาษีดัดตนและไม้พลองป้านูญมี โดยควรมีการปรับปรุง แก้ไขเรื่องของชื่อเรียกทำต่าง ๆ ที่ต้องไม่สื่อถึงการบูชา การเคารพ นับถือ

สิ่งต่าง ๆ ไม่มีการสวมมนต์ รวมทั้งควรมีการเปลี่ยนชื่อจากโยคะ/ฤๅษีตัดตนและไม้พลองป่าบุญมี เป็นชื่ออย่างอื่น ที่สื่อถึงการยึดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น แอโรบิกกุจิง ซึ่งแปลว่า การออกกำลังกายแอโรบิกแบบแมว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากแม่บ้านเห็นว่าแมวมักจะมีการบิดขาและนอนยืดลำตัวคล้ายกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของมนุษย์ ประกอบกับแมวเป็นสัตว์เลี้ยงที่แม่บ้านมุสลิมนิยมนำมาเลี้ยงในบ้านจึงมีความรู้สึกที่ดีและทำให้ไม่ได้นึกถึงการทำพิธีกรรมของศาสนาอื่นแต่อย่างใด

หน่วยงานที่รับผิดชอบการออกกำลังกาย ควรผลิตสื่อการออกกำลังกาย เช่น ซีดีการออกกำลังกายแบบการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิก ที่มีผู้นำออกกำลังกายเป็นแม่บ้านมุสลิมที่ปกปิดร่างกาย มีเพลงหรือดนตรีที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามประกอบในซีดีดังกล่าว เพื่อแจกจ่ายให้ชุมชนใช้ในการออกกำลังกาย

*แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม
ในแม่บ้านมุสลิม*

สถานที่ออกกำลังกาย

สำหรับสถานที่ที่ใช้ในการเดินนั้น แม่บ้านมุสลิมสามารถเดินออกกำลังกายได้ทุกสถานที่ เนื่องจากการเดินถือเป็นการเคลื่อนไหวปกติในชีวิตประจำวัน สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุดคือเรื่อง การปะปนกันระหว่างชายหญิง แม่บ้านมุสลิมสามารถเดินได้บริเวณใกล้ ๆ บ้านของตนเอง เช่น ถนนในหมู่บ้าน บริเวณรอบ ๆ บ้าน หรือในสวนสาธารณะที่มีการแยกชายหญิงอย่างชัดเจน เป็นต้น

การแต่งกาย

การออกกำลังกายต้องแต่งกายปกปิดร่างกายตามหลักศาสนาอิสลามคือ ปกปิดตัวร่างกาย ยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ ควรสวมเสื้อไม่รัดรูป และเนื้อผ้าต้องหนาพอที่จะไม่ให้เห็นอวัยวะที่ปกปิดร่างกาย แต่ควรเป็นเสื้อผ้าที่สามารถระบายอากาศได้ดี

การออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินนั้น เป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด สะดวก ประหยัด และปลอดภัยไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเครียดแก่ร่างกาย สามารถเดินได้แทบทุกที่ ทุกโอกาสในการดำเนินชีวิต ซึ่งกรมอนามัย (2551) ได้แนะนำการเดิน ดังนี้

วิธีการเดิน

การเดินนั้นต้องเดินเร็วเทียบเท่ากับการเดินรอบสนามฟุตบอล (400 เมตร) ภายในระยะเวลา 4-5 นาที หรือเดิน 3-4 ช่วงเสาไฟฟ้าภายในระยะเวลาประมาณ 1 นาที หรือเดินให้ได้

ระยะทางประมาณ 3 กิโลเมตร ในระยะเวลา 30 นาที หรือขณะที่เดินเร็วต้องมีอาการหายใจเร็วขึ้น แต่ไม่หอบ โดยการเดินอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่จำเป็น

ก่อนและหลังการเดินออกกำลังกายควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่จำเป็น โดยทำซ้ำ ๆ และยืดให้ได้มากเท่าที่รู้สึกว่ายังไม่เจ็บ ต้องไม่กระตุก สะบัด เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ ซึ่งการยืดเหยียดนั้นทำได้ดังนี้ 1) เหยียดลำตัวด้านข้าง ยกแขนขึ้นตรงเหนือศีรษะ เอียงตัวไปด้านข้าง ไม่ก้มหรือแอ่นหลัง ค้างไว้ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง 2) เหยียดต้นขา ใช้มือขวาดึงเท้าขวาไปชิดกัน ให้เข่าชี้ตรงลงมาลงพื้น ค้างไว้ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง 3) เหยียดสะโพก ยืนหลังชิดกำแพง ให้ศีรษะ สะโพก และเท้าอยู่ในแนวเดียวกัน ดึงเข่าข้างหนึ่งขึ้นมาระดับอก หรือ ยกสูงเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง 4) เหยียดน่อง ใช้มือทั้งสองข้างยันกำแพงหรือต้นไม้ โดยวางเท้าห่างออกมางอเข่าข้างหนึ่งไปข้างหน้า ให้ขาหลังเหยียดตรง เท้าชี้ตรงไปข้างหน้า โดยวางเท้าให้แนบสนิทกับพื้น (ไม่ยกส้นเท้า) ค้างไว้ 10 นาที แล้วเปลี่ยนข้าง

ตาราง 6

วิเคราะห์แนวทางการปรับปรุงการออกกำลังกายให้สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน

ซารีอะฮ์อิสลาม 7 ประการ	เดินแอโรบิก	โยคะ/ฤาษีคีตตน	ไม้พลองปีานูญมี	เดิน
1. การตั้งเจตนา	1. ตั้งเจตนาเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์	1. ตั้งเจตนาเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์	1. ตั้งเจตนาเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์	1. ตั้งเจตนาเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์
2. การแต่งกาย	2. ต้องปกปิดทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ การแต่งกายต้องไม่รัดรูป	2. ต้องปกปิดทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ การแต่งกายต้องไม่รัดรูป	2. ต้องปกปิดทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ การแต่งกายต้องไม่รัดรูป	2. ต้องปกปิดทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือ การแต่งกายต้องไม่รัดรูป
3. สถานที่	3. ต้องเป็นสถานที่เฉพาะสตรี เป็นสถานที่ที่รโหฐาน ไม่มีการปะปนชายหญิง	3. ต้องเป็นสถานที่เฉพาะสตรี เป็นสถานที่ที่รโหฐาน ไม่มีการปะปนชายหญิง	3. ต้องเป็นสถานที่เฉพาะสตรี เป็นสถานที่ที่รโหฐาน ไม่มีการปะปนชายหญิง	3. สามารถเดินได้ทุกสถานที่ตามวิถีชีวิต แต่ต้องไม่มีการปะปนชายหญิง
4. เวลา	4. ต้องไม่ทำให้ภารกิจที่สำคัญบกพร่อง เช่น การละหมาด หน้าที่ในฐานะภรรยา และมารดาของลูก	4. ต้องไม่ทำให้ภารกิจที่สำคัญบกพร่อง เช่น การละหมาด หน้าที่ในฐานะภรรยา และมารดาของลูก	4. ต้องไม่ทำให้ภารกิจที่สำคัญบกพร่อง เช่น การละหมาด หน้าที่ในฐานะภรรยา และมารดาของลูก	4. ต้องไม่ทำให้ภารกิจที่สำคัญบกพร่อง เช่น การละหมาด หน้าที่ในฐานะภรรยา และมารดาของลูก

ตาราง 6 (ต่อ)

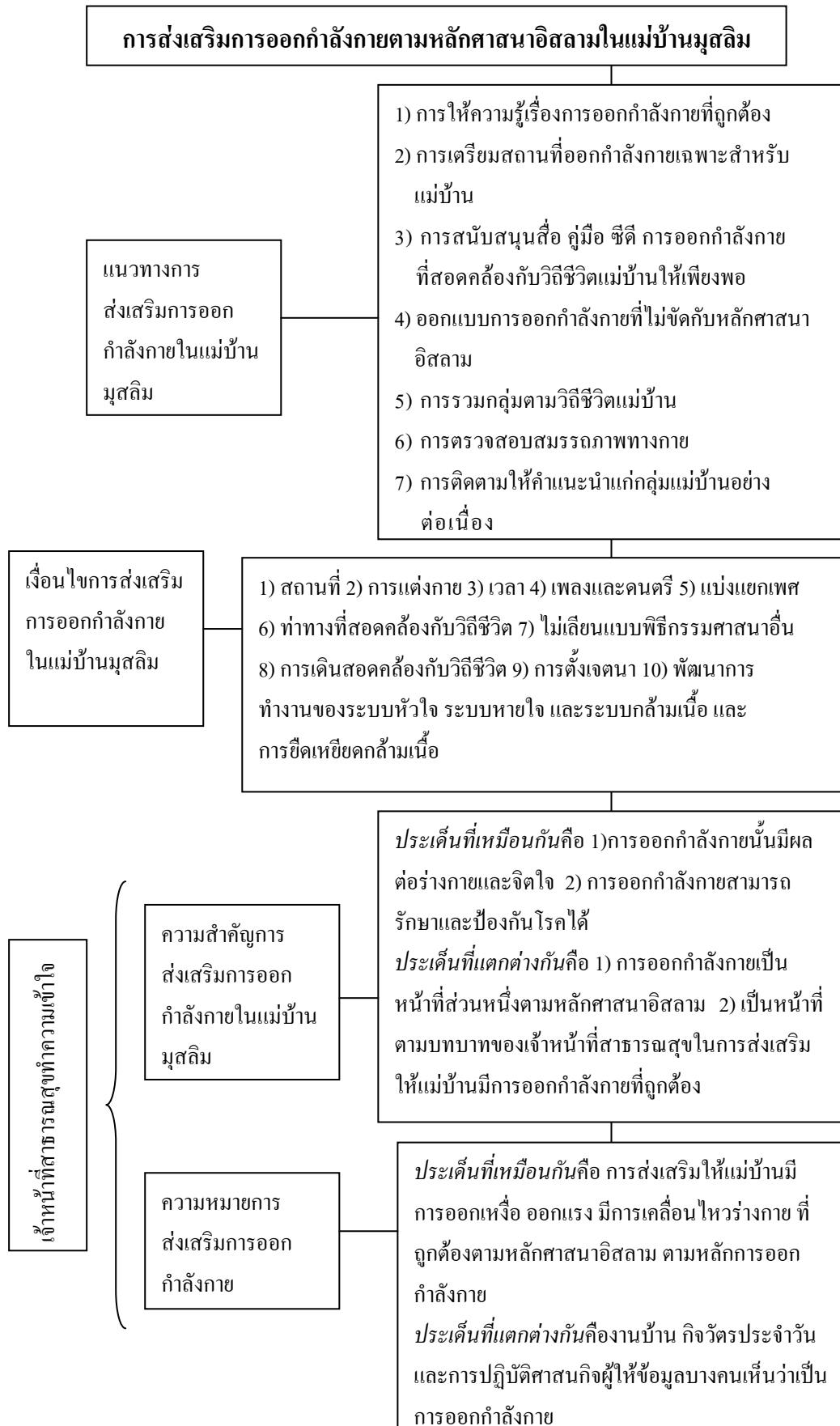
ซารีอะฮฺอิสลาม 7 ประการ	เดินแอ โรบิก	โยคะ/ฤาษีคีตตน	ไม้พลองปีาบุญมี	เดิน
5. ทำทาง/ พิธีกรรม	5. ทำทางต้องไม่ช่วยวน หรือลามก อนาจาร ควรเป็นท่ากายบริหารทั่ว ๆ ไป ซึ่งเป็น ท่าที่ไม่ยุ่งยากจนเกินไป	5. ทำทางต้องไม่ใช่ท่าทางการบูชา รูป เคารพต่างๆ หรือท่าทาง ของพิธีกรรมศาสนาอื่น ควรเป็น ท่าทางการยืดเหยียด กล้ามเนื้อ และ ไม่มีการสวดหรือ ท่องมนต์ใด ๆ ควรเปลี่ยนชื่อ ท่าต่าง ๆ ที่เป็นการสื่อถึงการเคารพ การบูชา ให้เป็นชื่อที่สื่อ ถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือการ ออกกำลังกาย รวมทั้งควร เปลี่ยนชื่อการออกกำลังกายแบบ โยคะเป็นชื่ออื่น เพื่อไม่ให้ เกิดความสับสนแก่แม่บ้าน ออกกำลังกาย เป็นต้น	5. สามารถใช้ทำทางตามแนว ทางการออกกำลังกายไม้พลอง ปีาบุญมี	5. สามารถเดินได้ตามปกติ แต่ให้ เพิ่มความเร็วในการเดินความแรง ปานกลางถึงระดับหนักใช้เวลา 30 – 60 นาที โดยการเดินเร็วความแรง ระดับปานกลาง นั้นสังเกตได้ จากการ หายใจกระชั้นขึ้น เริ่มรู้สึกเหนื่อย ไม่ ถึงกับหอบ ยังพูดคุยได้จนจบประโยค เหงื่อซึม หรือชีพจร 65 – 75 % ของ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ส่วน ความแรงระดับหนัก สังเกตได้จากการ หายใจหอบ พูดคุยไม่จบประโยค เหงื่อ แตก หรือชีพจร 75 – 85 % ของอัตรา การเต้นของหัวใจสูงสุด

ตาราง (ต่อ)

ซารีอะฮ์อิสลาม 7 ประการ	เดินแอ โรบิก	โยคะ/ฤาษีคีตตน	ไม้พลองป่าบุญมี	เดิน
6. ดนตรี/เพลง	6. หากต้องการใช้ดนตรีประกอบ ควรใช้ กลองคูดุ และเนื้อเพลงควรเป็นเพลงที่มี เนื้อสรรเสริญการทำมาดี และยึดมั่น ในศาสนา หรือกล่าวถึงประโยชน์ของ การออกกำลังกาย เป็นต้น	6. หากต้องการใช้ดนตรีประกอบ ควร ใช้กลองคูดุ และเนื้อเพลง ควรเป็น เพลงที่มีเนื้อสรรเสริญการทำมา ดี และยึดมั่นในศาสนา หรือ กล่าวถึงประโยชน์ของการออก กำลังกาย เป็นต้น	6. ไม่จำเป็นต้องมีเพลงหรือดนตรี ประกอบใด ๆ	6. ไม่จำเป็นต้องมีเพลงหรือดนตรี ประกอบใด ๆ
7. ความสัมพันธ์ ผู้คนแวดล้อม	7. ต้องไม่เป็นเป้าสายตาของเพศตรงข้าม มองอย่างพินิจพิจารณา หรือมองเอาเราะฮ์ (สำหรับสตรีคือทุก ส่วนของร่างกายยกเว้นใบหน้าและมือ) ของผู้อื่น	7. ต้องไม่เป็นเป้าสายตาของเพศตรง ข้าม มองอย่างพินิจพิจารณา หรือมองเอาเราะฮ์ของผู้อื่น	7. ต้องไม่เป็นเป้าสายตาของเพศตรง ข้าม มองอย่างพินิจพิจารณา หรือมองเอาเราะฮ์ของผู้อื่น	7. ต้องไม่เป็นเป้าสายตาของเพศตรง ข้าม มองอย่างพินิจพิจารณา หรือมองเอาเราะฮ์ของผู้อื่น

กลองคูดุ หมายถึงเครื่องดนตรีชนิดเดียว ตามหลักศาสนาอิสลามอนุญาตให้ใช้ได้ในงานมงคลสมรสที่เล่นโดยสตรี ซึ่งอาจนำมาประยุกต์ใช้ ประกอบการออกกำลังกาย ภายใต้เงื่อนไขตามซารีอะฮ์อิสลาม

ภาพ 3 สรุปความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงของข้อมูล



บทที่ 6

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเชิงคุณภาพเรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการส่งเสริมการออกกำลังกายให้สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิตในกลุ่มแม่บ้านจังหวัดปัตตานี มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 12 คน ประกอบด้วยแม่บ้านมุสลิม จำนวน 3 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาอิสลามที่ประชาชนจังหวัดปัตตานี ให้การยอมรับ จำนวน 3 คน ผู้รับผิดชอบงานออกกำลังกายในระดับพื้นที่ จำนวน 3 คน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำนวน 3 คนและ ใช้การเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน 2552 – กุมภาพันธ์ 2553 โดยการสัมภาษณ์เจาะลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) โดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปมาน (inductive analysis) ซึ่งสรุปผลวิจัยได้ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นคนที่อยู่ในพื้นที่ จังหวัดปัตตานี ส่วนผู้ที่มาจากนอกพื้นที่นั้นได้อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดปัตตานี มากกว่า 10 ปี ส่วนใหญ่จะมีอายุช่วง 31 – 50 ปี การศึกษาภาคสามัญส่วนใหญ่จบชั้นมัธยมศึกษา ส่วนการศึกษาภาคศาสนาส่วนใหญ่จบชั้นอิมติดาอ์ (ระดับต้น) ยกเว้นผู้นำศาสนาอิสลามที่จบการศึกษาภาคศาสนาระดับปริญญาตรี จำนวน 2 คน และปริญญาโท จำนวน 1 คน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ยกเว้นผู้นำศาสนา เป็นผู้ชายทั้ง 3 คน

ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายของการส่งเสริมการออกกำลังกายหมายถึงวิธีการที่จะสนับสนุนให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม ส่วนการออกกำลังกายนั้นหมายถึงการฝึกฝนร่างกาย จิตและวิญญาณ วิธีการทำให้มีการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกเหงื่อ ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งเห็นว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การเคลื่อนไหวร่างกายในอาชีพและการปฏิบัติศาสนกิจเป็นการออกกำลังกาย

ความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายคือการออกกำลังกาย พบว่าการออกกำลังกายนั้นมีผลต่อร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายสามารถรักษาและป้องกันโรคได้ การออกกำลังกายเป็นหน้าที่ส่วนหนึ่งตามหลักศาสนาอิสลามเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะปฏิบัติศาสนกิจ เพื่อนำไปสู่

การขำเกรงต่ออัลลอฮ์ เป็นหน้าที่ตามบทบาทของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

เงื่อนไขการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม หลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิตแม่บ้านมุสลิม พบว่า 1) เรื่องสถานที่ควรเป็นสถานที่ที่มิดชิดเฉพาะสำหรับแม่บ้าน ไม่มีการปะปนชายหญิง สถานที่ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแม่บ้านในกรณีที่ไม่สามารถหาสถานที่เฉพาะได้คือในบ้านหรือบริเวณบ้านของตนเอง 2) การใช้เสียงเพลงและดนตรีที่ไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม 3) การแต่งกายต้องสอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามคือการปกปิดทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นในหน้าและฝ่ามือ 4) วิธีการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินสอดคล้องกับวิถีชีวิตแม่บ้าน 5) การจัดเวลาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต 6) การปรับท่าทางที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต 7) การตั้งเจตนา ในการออกกำลังกายนั้นต้องตั้งเจตนาเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์ 8) ความสัมพันธ์ผู้คนแวดล้อมหรือมีการแบ่งแยกเพศในการออกกำลังกายที่ชัดเจน 9) ท่าทางในการออกกำลังกายต้องไม่เลียนแบบพิธีกรรมของศาสนาอื่น 10) ส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาการทำงานของระบบหัวใจ ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

แนวทางและรูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มแม่บ้านมุสลิมที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิตแม่บ้านมุสลิมประกอบด้วย

1. การให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ควรส่งเสริม หรือจัดกิจกรรม เพื่อเพิ่มศักยภาพผู้เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้มีความรู้ ความเข้าใจ หลักการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม และหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง อย่างต่อเนื่อง โดยให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความชำนาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องเป็นผู้ให้ความรู้

2. การให้ความสำคัญกับการเตรียมสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน ควรมีการบริหารจัดการในเรื่องของสถานที่ออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมอย่างจริงจัง โดยการประสานงานนโยบายในระดับจังหวัดเพื่อให้หน่วยงานที่มีพื้นที่หรือสถานที่ออกกำลังกาย มีการจัดสถานที่ส่วนหนึ่งไว้สำหรับแม่บ้านมุสลิมใช้ในการออกกำลังกาย

3. ให้ความสำคัญกับการสนับสนุนสื่อ คู่มือ ซีดี การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับแม่บ้านให้เพียงพอ เพื่อให้แม่บ้านได้ศึกษาและใช้เป็นแนวทางในการออกกำลังกายด้วยตนเอง

4. การให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ควรนำรูปแบบการออกกำลังกายที่มีการปรับให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้าน ได้แก่ การออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก โยคะ การเดินเร็ว ไม้พลองบ้านูญมี เป็นต้น

5. ให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มตามวิถีชีวิตแม่บ้านควรมีการรวมกลุ่มกันของแม่บ้านมุสลิมในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการใช้รูปแบบการรวมกลุ่มที่เรียกว่าแบบหะละเกาะฮุ เป็นการรวมกลุ่มเล็ก ๆ จำนวนสมาชิกประมาณ 7- 10 คน เป็นการรวมกลุ่มกันเพื่อการศึกษา ด้านอิสลาม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทั้งนี้สามารถบูรณาการการส่งเสริมการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของการรวมกลุ่มดังกล่าว อันจะทำให้เกิดความยั่งยืน

6. การให้ความสำคัญกับการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายของแม่บ้านในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านนั้นควรมีการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย การประเมินว่าในด้านผลของการออกกำลังกายนั้นแม่บ้านยังขาดส่วนไหนและยังต้องเสริมส่วนไหนเพิ่มเติมซึ่งผลที่ต้องการที่สำคัญ ๆ ที่ต้องพิจารณา คือ เพื่อการเผาผลาญพลังงาน เพื่อให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้น เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นขึ้น ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า แม่บ้านมุสลิมที่มีอาชีพรับจ้างขายเสื้อผ้า ซึ่งมีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย นั้นควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายที่มีการพัฒนาการทำงานของระบบหัวใจ ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ ที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเช่น การเดินเร็ว เดินแอโรบิก โยคะ ไม้พลองป้านูญมี ส่วนแม่บ้านมุสลิมที่มีอาชีพกรีดยาง ซึ่งมีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพและมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อตึง ปวดข้อจากการประกอบอาชีพ นั้น ควรส่งเสริมการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ ไม้พลองป้านูญมี ซึ่งการออกกำลังกายด้วยวิธีดังกล่าวนี้จะช่วยปรับสมดุลของร่างกายและเสริมสร้างสุขภาพของแม่บ้านให้ดีขึ้น

7. ควรให้มีพี่เลี้ยงในการติดตามให้คำแนะนำแก่กลุ่มแม่บ้านอย่างต่อเนื่อง โดยอาสาสมัครสาธารณสุขหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อเป็นแรงจูงใจให้แม่บ้านมุสลิมมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้านมุสลิมนั้น ต้องคำนึงถึงความสอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม หลักการออกกำลังกาย และวิถีชีวิต ผู้วิจัยเสนอแนะนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ควรเป็นแกนนำประสานงานนโยบายในระดับจังหวัด กับหน่วยงานต่าง ๆ ที่รับผิดชอบในเรื่องของสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีการบริหารจัดการสถานที่ กำหนดให้มีสถานที่เฉพาะสำหรับแม่บ้านมุสลิมใช้ในการออกกำลังกาย หรือให้มีการกำหนดช่วงเวลาชัดเจน สถานบริการด้านสาธารณสุขควรเป็นต้นแบบในการจัดสถานที่ไว้ส่วนหนึ่งเป็นห้องสาธิตการออกกำลังกายหรือให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องแก่แม่บ้านมุสลิม รวมทั้งควรมีการประสานงานกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีศักยภาพด้านงบประมาณให้มีการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกาย ให้ครอบคลุมทุกหมู่บ้านเนื่องจากเป็นสถานที่ที่มีลักษณะมิดชิด มีความเหมาะสมกับบริบทของแม่บ้านมุสลิม

2. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดควรจัดทำโครงการเพื่อถ่ายทอดความรู้เรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลาม ตามหลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิตแม่บ้านมุสลิมแก่บุคลากรในหน่วยงานและผลิตสื่อการออกกำลังกายที่มีการปรับให้สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลามตามแนวทางการวิจัยนี้เพื่อแจกจ่ายให้หน่วยงานในสังกัดใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิม รวมทั้งสนับสนุนสื่อ เช่น แผ่นพับ แผ่นซีดี เพื่อแม่บ้านมีความสะดวกในการปฏิบัติได้เองที่บ้านเพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในการดำเนินชีวิตประจำวันให้เพิ่มมากขึ้น เช่น เพิ่มระยะเวลาและระยะทางในการเดิน รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่สามารถทำได้เองทั้งที่บ้าน หรือในระหว่างการทำงาน

3. ในชุมชนเมืองที่แม่บ้านมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวในระดับเบาและเมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกายพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย นั้นควรส่งเสริมการออกกำลังกายที่มีการพัฒนาการทำงานของระบบหัวใจ ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ ที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเช่น การเดินเร็ว เดินแอโรบิก โยคะ ไม้พลองปีานูญมี ส่วนแม่บ้านชุมชนเมืองถึงชนบทและชุมชนชนบทที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวในระดับหนักเกินไป ควรส่งเสริมการออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อเช่น โยคะ ไม้พลองปีานูญมี เพื่อปรับสภาพความสมดุลของร่างกาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยที่มุ่งเน้นการค้นหาแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มแม่บ้านมุสลิม ดังนั้น จึงควรนำรูปแบบจากการศึกษาในครั้งนี้ ไปดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนา (Research and Development : R&D) ในชุมชนมุสลิมต่อไป

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2545). *คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: ม.ป.พ.
- กรมอนามัย. (2551). ออกกำลังกายสะสม. ค้นเมื่อ 29 มกราคม 2552, จาก http://www.anamai.moph.go.th/Agita_mundo/ex.htm.
- กรมอนามัย. (2552). *คู่มือเฝ้าระวังการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายในประชากรทั่วไป ระดับจังหวัด โดยวิธีการสำรวจภาคตัดขวาง*. เอกสารอัดสำเนา.
- กษิณิษ ศรีสง่า. (2547). *การแพทย์ตามแนวทางท่านศาสตราจารย์หม่อมหลวงชด*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ.
- กองสุขศึกษา. (2542). *แนวคิด ทฤษฎีและการนำไปใช้การดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ*. นนทบุรี: กองสุขศึกษา.
- กองสุขศึกษา. (2544). *ชมรมสร้างสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กองสุขศึกษา. (2547). *10 แนวทางสร้างสุขภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (2551). *คู่มือก้าวเดิน...เพื่อสุขภาพ*. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2538). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *ชมรมสร้างสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2548). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *การสาธารณสุขไทย 2548-2550*. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2551). *การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกาย : สำหรับประชาชนและชมรมสร้างสุขภาพ*. นนทบุรี: สำนักกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *แนวปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการจัดบริการคัดกรอง และเสริมทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยงโรคไม่ติดต่อในสถานบริการ และในชุมชน*. นนทบุรี: สำนักกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). *คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาธรรม.
- ครองชัย หัตถา. (2551). *ประวัติศาสตร์ปัตตานี สมัยอาณาจักรโบราณถึงการปกครอง 7 หัวเมือง*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉันทน์ คุรุฑู. (2550). *ปฏิบัติการฝ่าวิกฤตพิชิตอ้วนพิชิตหุง*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.
- เจริญทัศน์ จินตนาเสวี. (2542). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- ฉลวย เหลาะหามา. (2548). *พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและการรับรู้อุปสรรคของสตรีมุสลิมวัย ผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลปากพะยูน จังหวัดพัทลุง*. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ถ้วนนุรฮัยนี โต๊ะกูบาฮา. (2551). *ทัศนคติต่อการคุมกำเนิดของสตรีมุสลิมในอำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2548). *หลักการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายตามเพศและกลุ่มอายุ. เอกสารการอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเป็นผู้นำการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น*. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทวีศักดิ์ นพเกษตร. (2551). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เล่ม 1 (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. นครราชสีมา: บริษัทโชคเจริญมาร์เก็ตติ้ง จำกัด.
- นัฐพงศ์ เทพจารี. (2534). *ความยึดมั่นผูกพันในศาสนาอิสลามของคนไทยมุสลิมชนบท*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- นภพร ทศนัยนา. (2547). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- บรรจง บินกาซัน. (2543). *จรรยาบรรณในอิสลาม*. กรุงเทพมหานคร: นิติวิดาการพิมพ์จำกัด.

- บั้งอร บุญศรีจันทร์. (2549). *ปัจจัยพื้นฐานบางประการ ความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกริดยางพารา*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่และครอบครัว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ปิยะนุช รักภานิชย์, ภัทรารุช อินทรกำแหง, และวิศาล คันธารัตนกุล. (2544). *การทบทวนองค์ความรู้และเทคนิคการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพของหลอดเลือดหัวใจ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นวัตกรรมคณาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- ประสงค์ ชีรพงค์นภลัย. (2541). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- ประเวศ วสี. (2549). *ยุคที่ 2 ของการสาธารณสุขไทย ระบบบริการสุขภาพที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์*. นนทบุรี: สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล (พรพ.).
- ปวีณา ปิจฉิมเขตต์, และพุ่มพวง ดอกเนียม. (2550). *พฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี*. งานวิจัยคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม, นครปฐม.
- พรทิพย์ จันทร์ทิพย์. (2549). *การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกายและพฤติกรรมของสตรีในชนบทในชนบท*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- เพชรน้อย ลิงห์ช่างชัย. (2551). *หลักการและการใช้วิจัยเชิงคุณภาพสำหรับทางการพยาบาลและสุขภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- พิจิต ภูติจันทร์. (2535). *เวชศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- พิเชฐ เจริญเกษ. (2540). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดนครนายก*. วิทยานิพนธ์สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- มนัส ยอดคำ. (2548). *สุขภาพกับการออกกำลังกาย*. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- มันศูร อับดุลลอฮ. (2550). *มุสลิมรายวัน*. สงขลา: สำนักพิมพ์อาลีฟาณิชย์.
- มัสตัน มาหะมะ. (2552). *อิสลาม...วิถีแห่งชีวิต*. สงขลา: โฟ-บาร์ด.

- มยุรา นนทคุณ. (2550). *การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย : กรณีศึกษาบ้าน โศกแสง ตำบลกุสะคาม อำเภอรามบุรี จังหวัดสกลนคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, สกลนคร.
- มยุรา วงสันต์. (2550). *ข้อเท็จจริงเรื่องอัญญาบ การแต่งกายของผู้หญิงมุสลิม*. กรุงเทพมหานคร: สภามุสลิมโลก สำนักงานประเทศไทย.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. (2548). *โครงการวิจัยและพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 76 จังหวัด*. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- มานี ชูไทย. (2544). *หลักการอิสลามที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพและการสาธารณสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ.
- มุณีร มุหะหมัด. (2522). *หลักการศรัทธาในอิสลาม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สายสัมพันธ์อรปปีเราะห์.
- มูรีด ทิมะเสน. (2547). *คุยกับมูรีด*. ค้นเมื่อ 20 มกราคม 2553, จาก <http://www.mureed.com/>
- มุหัมมัด มุหุสซัน. (2544). *หะดีษบุคอรี เล่ม 7* (จารีก เซ็นเจอร์และมุฮัมมัด พายิบ, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อัล-อิมมาน.
- มุฮัมมัด บิน ฟาริด อัลอซฮารี. (2550). *การดำเนินชีวิตครอบครัวตามแนวทางจากอัลกุรอานและอัลหะดีษ*. กรุงเทพมหานคร: ส.วงศ์เสงี่ยม.
- ยูซุฟ กือรฎอวี. (2539). *หะลาละและหะรอมในอิสลาม* (พิมพ์ครั้งที่ 5). (บรรจง บินกาซัน, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ออฟเซ็ทเพรส จำกัด.
- ยูซุฟ นิมะ และสุภัทร ฮาสุวรรณ. (2551). *การแพทย์และการดูแลผู้ป่วยที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- วาที ทรัพย์สิน, และทัศนียา วิศพันธ์. (2551). *ระบำพื้นบ้านจังหวัดปัตตานี...ที่มีรากมาจากดนตรีรองเง็ง*. *วารสารรัฐสมิแล*, 29, 42-45.
- วิศาล คันธารัตนกุล, ปิยนุช รักพานิชย์, และภัทราวุธ อินทรกำแหง. (2544). *กิจกรรมทางกาย: คำจำกัดความการประเมินกิจกรรมและแนวทางการทบทวน*. ในปิยนุช รักพานิชย์, ภัทราวุธ อินทรกำแหง และวิศาล คันธารัตนกุล (บรรณาธิการ), *การทบทวนองค์ความรู้และเทคนิคการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหลอดเลือดหัวใจ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นวัตกรรมคาการพิมพ์.
- วิศาล คันธารัตนกุล. (2546). *แนวทางการออกกำลังกายสำหรับศูนย์สุขภาพชุมชน*. นนทบุรี: ม.ป.พ.
- วุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์. (2549). *การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษาเฉพาะโรค*. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.

- ศิริพร จิรวัดน์กุล. (2548). *การวิจัยเชิงคุณภาพในวิชาชีพการพยาบาล* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ขอนแก่น: โรงพิมพ์ศิริภักดิ์ ออฟเซ็ท.
- ศูนย์อินโดจีนศึกษา วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา, (2551). ประกาศจากสภาศาสนา: ชาวมาเลเซียมุสลิมห้ามเล่นโยคะ. *วารสาร โต๊ะข่าวมาเลเซีย*, 2, 35-36.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, และกระทรวงสาธารณสุข. (2549). *การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สมชาย ลีทองอิน. (2548). การออกกำลังกายกับสุขภาพ : สูงสุดสู่สามัญ. *เอกสารการอบรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเป็นผู้นำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น*. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชาย ลีทองอิน. (2548 ก). *การเดินนี้ใช้วิธีใช้ธรรมชาติ*. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สมชาย ลีทองอิน. (2548 ข). *การเดินก้าวในทางที่ถูกต้อง*. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สมบัติ กาญจนกิจ, สุรางค์ เมรานนท์, พนิดา ดามาพงศ์, และวิสูตร กองจินดา. (2548). *รายงานฉบับสมบูรณ์ รูปแบบการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายสำหรับประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)*. นนทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สมปราชญ์ อัมมะพันธ์. (2548). *กีฬาพื้นเมืองภาคใต้*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- สมาคมอนามัยแห่งประเทศไทย. (2551). *ปฏิทินสาธารณสุข พ.ศ. 2551*. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพานิชย์.
- สมัย สุทธิธรรม. (2545). *ถิ่นทองของไทย...ปัตตานี*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สาตี สุภาภรณ์. (2544). *ตำราไอเย็นกะโยคะ*. กรุงเทพมหานคร: เฟื่องฟ้าปรีณติง จำกัด.
- สำนักงานจังหวัดปัตตานี. (2552). *บรรยายสรุปจังหวัดปัตตานี ประจำปี 2552*. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2552, จาก www.pattani.go.th
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). *สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจอนามัย สวัสดิการ และการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี. (2548). *คู่มือ อสม.สร้างสุขภาพ*. ปัตตานี: ม.ป.พ.

- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *แนวปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการจัดบริการคัดกรองและเสริมทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยงโรคไม่ติดต่อในสถานบริการและในชุมชน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สำนักกิจการโรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สุกรี สาแดง. (2552). *หลักเกณฑ์ข้อบัญญัติการศึกษาในอิสลาม*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- สุนีย์ ขวจิตติ, และอเนก ขวจิตติ. (2549). *โยคะพิชิตโรค*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- สุพล บุญมาเลิศ. (2544). *อัล-กุรอาน พร้อมความหมายภาษาไทย*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์ประสานมิตร จำกัด.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2545). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หวันอับลูเลาะห์ ทรงเลิศ. (2546). *ความแปลกแยกทางการเมืองของชาวไทยมุสลิมในจังหวัดปัตตานี*. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการเมืองและการปกครองมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อบู บิลาล มุสฏอฟา อัล-คานาดิ. (2541). *กฎของอิสลามว่าด้วยดนตรีและการขับร้อง* (มาลีนา ดอร์มาน, แปล). กรุงเทพมหานคร: บริษัทนันทา พับลิชชิ่ง จำกัด.
- อาหมัด อัลฟริดี. (2547). *สิทธิและหน้าที่ของภรรยาตามกฎหมายอิสลาม: ศักยภาพการปฏิบัติในจังหวัดปัตตานี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอิสลามศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- อาเซ็ม อัจชะรีฟ. (2552). *กระบวนการทัศน์อิสลามด้านสุขภาวะ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ออฟเซ็ท จำกัด.
- อุบลทิพย์ นนท์ณรงค์. (2552). *การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และกิจกรรมทางกายของสตรีมุสลิม ผู้ประกอบอาชีพค้าขายในตลาดสด*. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา).
- อังษณา แก้วประเสริฐ. (2547). *ผลของการออกกำลังกายแบบโยคะและแบบแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคหอบหืด*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- อัศรเราะห์มาน อัลบัณฑาดี. (2550). *ศิลปะ ดนตรี การร้องเพลง และการเต้นรำในมุมมองอิสลาม*. ปัตตานี: โรงพิมพ์มิตรภาพ.

- อับดุลเลาะ การ์รีนา, และสมเจดน์ นาคเสวี. (2551). *การยึดมั่นในหลักการศาสนาอิสลามของชาวไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้*. งานวิจัยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ปัตตานี.
- อิสรา ศานติศาสตร์, ชุติพร วิรณหะ, คลยา เทียนทอง, ศราวุฒิ อารีย์, บัณฑิต สมานูน, สีดา สอนศรีและคณะ. (2550). *สรุปรายงานวิจัยปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมของโลกมุสลิมและโอกาสของประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: Soda Studio Creation & Publishing.
- อัล-อีหม่าม ยะหฺยา บินซัรฟูตดีน อันนะวาเวีย. (2546). *40 หะดีษ* (นัศรุลลอฮฺ มัดตะพงศ์, ผู้แปล). สงขลา: สำนักพิมพ์อาลีฟาณิชย์.
- อัล บุนยาน. (2552). *มุ่งมั่นสู่การปฏิรูปตนเองและเรียกร้องเชิญชวนผู้อื่นสู่การยอมจำนนต่ออัลลอฮฺ*. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2552, จาก <http://www.iqraforum.com/oldforum1/> www.iqraonline.org/
- อำพล จินดาวัฒนะ, สุรเกียรติ อาชานานุภาพ, และสุรณี พิพัฒน์โรจนกมล. (2550). *การสร้างเสริมสุขภาพ: แนวคิด หลักการ และบทเรียนของไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- Ahmad Zaki. (2008). *Sembahyang juga boleh rawat penyakit kritikal*. Retrieved February 20, 2010, from <http://ahmadzaki.wordpress.com/2008/11/08/terapi-solat/>
- Al-Baihaqiy, Ahmad bin al-Husain. (1994). *Sunan al-Baihakiy al-Kubra*. Makkah: Dar al-Baz.
- Al-Bukhariy, Muhammad bin Ismail. (1987). *Sohih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Kathir.
- Al-Bukhariy, Muhammad bin Ismail. (1993). *Sohih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Kathir.
- Al-Bukhariy, Muhammad bin Ismail. (1996). *Sohih al-Bukhari*. Riyad: Dar al-A'lam al-Kutub.
- Erikssen, G. (2001). Physical fitness and change in mortality. *Sports medicine*, 2001, 571-576.
- Madya Syed Omar Syed Agil. (2008). *Islam Dan Sukan*. ค้นหามือ 7 เมษายน 2552, จาก <http://permail.tripod.com.html>
- Mohd Zaki Bin Harun. (2008). *Senaman Yoga haram*. ค้นหามือ 7 เมษายน 2552, จาก <http://zakiharun.blogspot.com/>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

เรียน คุณ.....

ข้าพเจ้า นายการิยา ยื่อแร นักศึกษาปริญญาโท สาขาการวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ขณะนี้กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี เพื่อศึกษาการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม/หลักการออกกำลังกาย/วิถีชีวิตในกลุ่มแม่บ้านมี โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง เป็นที่ปรึกษาหลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.เพชรน้อย สิ่งช่วงชัยเป็นที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ คือ ข้าพเจ้าและผู้ช่วยจะมาสัมภาษณ์ท่าน โดยการสัมภาษณ์แต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 45 – 60 นาที โดยมีการบันทึกเทปตลอดระยะเวลาการสัมภาษณ์ ข้าพเจ้าจะมาพบและสัมภาษณ์ท่านอย่างน้อย 3-5 ครั้ง ซึ่งท่านสามารถนัดเวลา และสถานที่ที่จะพูดคุยได้อย่างสะดวก ซึ่งข้อมูลนี้จะใช้ในการเผยแพร่เพื่อการศึกษาเท่านั้น และไม่มีภาระระบุชื่อผู้ให้ข้อมูลโดยเด็ดขาด หากท่านไม่พร้อมที่จะให้ข้อมูลก็สามารถปฏิเสธ หรือออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า การเข้าร่วมตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้จะไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อตัวท่านหรือสมาชิกในครอบครัวท่านแต่อย่างใด หากไม่สะดวกหรือต้องการออกจากการสัมภาษณ์ ท่านสามารถยุติการให้สัมภาษณ์ได้ทุกเวลา หากท่านมีข้อสงสัยและต้องการสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถสอบถามได้โดยตรงจากข้าพเจ้าซึ่งเป็นผู้วิจัย ที่หมายเลขโทรศัพท์ 089-8790760

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ

(การิยา ยื่อแร)

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ภาคผนวก ข

แนวคำถามเพื่อการสัมภาษณ์

เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี

.....

คำชี้แจง

แบบเก็บข้อมูล เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานีประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 4 ชุด ดังนี้

แบบสัมภาษณ์ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานออกกำลังกาย/อสม. ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/อสม. ประกอบด้วย อายุ เพศ การศึกษา อาชีพ ตำแหน่งในปัจจุบัน จำนวนปีที่ปฏิบัติงาน

ตอนที่ 2 แนวคำถามในการสัมภาษณ์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/อสม.

แบบสัมภาษณ์ชุดที่ 2 แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้นำศาสนาอิสลาม ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้นำศาสนา ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ตำแหน่งทางสังคม จำนวนปีที่ปฏิบัติงานด้านศาสนาอิสลาม

ตอนที่ 2 แนวคำถามในการสัมภาษณ์สำหรับผู้นำศาสนาอิสลาม

แบบสัมภาษณ์ชุดที่ 3 แบบสัมภาษณ์สำหรับแม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของแม่บ้านมุสลิม ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรสระดับการศึกษา อาชีพ ตำแหน่งทางสังคม

ตอนที่ 2 แนวคำถามในการสัมภาษณ์แม่บ้านมุสลิมตอนกลาง

แนวคำถามเพื่อการสัมภาษณ์

เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี

แบบสัมภาษณ์ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานออกกำลังกาย/อสม. ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/อสม. ประกอบด้วย อายุ เพศ การศึกษา อาชีพ ตำแหน่งในปัจจุบัน จำนวนปีที่ปฏิบัติงาน

ตอนที่ 2 แนวคำถามในการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/อสม. ประกอบด้วย

2.1 ท่านคิดว่า ความหมายการส่งเสริมการออกกำลังกายและการออกกำลังกายนั้นเป็นอย่างไร มีกิจกรรมอะไรบ้างที่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย

2.2 จากประสบการณ์การส่งเสริมการออกกำลังกายที่ผ่านมา ท่านได้ดำเนินการเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามแก่แม่บ้านมุสลิม วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (อายุ 25-44 ปี) อย่างเป็นบ้าง โปรดให้รายละเอียดกิจกรรมที่ดำเนินการในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

2.3 ท่านคิดว่านโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายที่กระทรวงสาธารณสุขดำเนินการอยู่ในพื้นที่ของท่านในปัจจุบันเป็นอย่างไรบ้าง

- การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก ท่านดำเนินการอย่างไรบ้าง มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีอะไรบ้างที่สอดคล้องและไม่สอดคล้องกับหลักศาสนา สามารถดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามได้อย่างไร

- การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบโยคะ ท่านดำเนินการอย่างไรบ้าง มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีอะไรบ้างที่สอดคล้องและไม่สอดคล้องกับหลักศาสนา สามารถดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามได้อย่างไร

- การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบฤๅษีดัดตน ท่านดำเนินการอย่างไรบ้าง มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีอะไรบ้างที่สอดคล้องและไม่สอดคล้องกับหลักศาสนา สามารถดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามได้อย่างไร

- การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไม้พลองปีานูญมี ท่านดำเนินการอย่างไรบ้าง มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีอะไรบ้างที่สอดคล้องและไม่สอดคล้องกับหลักศาสนา สามารถดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามได้อย่างไร

- ส่งเสริมการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ ท่านดำเนินการอย่างไรบ้าง มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีอะไรบ้างที่สอดคล้องและไม่สอดคล้องกับหลักศาสนา สามารถดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามได้อย่างไร

2.4 ท่านสามารถดำเนินการตามนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่แม่บ้านมุสลิมหรือแนวทางที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดได้ อย่างไร ท่านมีความพึงพอใจในผลการดำเนินงานดังกล่าวในด้านใดบ้าง ทำไมท่านจึงคิดเช่นนั้น

2.5 ท่านคิดว่าแนวโน้มนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่แม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (อายุ 25-44 ปี) จะเป็นอย่างไร

- สถานการณ์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
- สถานการณ์ในปัจจุบันเป็นอย่างไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
- สถานการณ์ในอนาคตจะเป็นอย่างไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

2.6 ปัญหา อุปสรรค ปัจจัยเอื้อในการส่งเสริมการออกกำลังกายของแม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลางตามหลักศาสนาอิสลามในจังหวัดปัตตานี มีอะไรบ้าง ท่านคิดว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

2.7 สาเหตุอะไรที่ทำให้แม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลางในจังหวัดปัตตานี มีการออกกำลังกายหรือไม่มีการออกกำลังกาย ทำไมท่านจึงคิดเช่นนั้น

2.8 วิธีการใดบ้างที่จะทำให้กลุ่มแม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลางมีการออกกำลังกายได้สอดคล้องตามหลักอิสลามเพิ่มขึ้น ทำไมท่านจึงคิดเช่นนั้น

2.9 การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม (การตั้งเจตนา การแต่งกาย สถานที่ เวลา ท่าทาง/พิธีกรรม คนตรีประกอบ ความสัมพันธ์ผู้คนแวดล้อม) ควรเป็นอย่างไร

- การออกกำลังกายตามหลักการออกกำลังกาย(1) ความต่อเนื่อง ออกกำลังกายให้ติดต่อกัน 20-60 นาที 2) ความหนัก ออกกำลังกายด้วยความแรงระดับปานกลางถึงหนักหรือออกแรงมากกว่าปกติ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงถึงร้อยละ 60-90 3) ความถี่ คือออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน) ควรเป็นอย่างไร

- การออกกำลังกายตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม (โดยคำนึงถึงบทบาทของเพศ ชีวิตครอบครัว งาน อาชีพและสังคม) ควรเป็นอย่างไร

2.10 กระทรวงสาธารณสุขควรจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่แม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลางรูปแบบใดที่สอดคล้องตามหลักอิสลามตามหลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิตเพื่อให้เกิด ความต่อเนื่อง และยั่งยืน ทำไมท่านจึงคิดเช่นนั้น

แนวคำถามเพื่อการสัมภาษณ์

เรื่อง การส่งเสริมการออกกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี

.....

แบบสัมภาษณ์ชุดที่ 2 แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้นำศาสนาอิสลาม ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้นำศาสนา ประกอบด้วย อายุ ที่อยู่ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ตำแหน่งทางสังคม จำนวนปีที่ปฏิบัติงานด้านศาสนาอิสลาม

ตอนที่ 2 แนวคำถามในการสัมภาษณ์สำหรับผู้นำศาสนาอิสลาม ประกอบด้วย

2.1 ท่านคิดว่า ความหมายการส่งเสริมการออกกกำลังกายและการออกกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามนั้น เป็นอย่างไร

2.2 ตามหลักศาสนาอิสลาม ได้กล่าวถึง การออกกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมไว้ อย่างไรบ้าง มีอะไรบ้างที่ถือว่าการออกกกำลังกาย ท่านคิดอย่างไรกับเรื่องนี้ ทำไมท่านจึงคิดอย่างนั้น

2.3 ผู้นำศาสนาอิสลาม ควรมีบทบาทหรือส่วนร่วมอย่างไรบ้างเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกกำลังกายสำหรับแม่บ้าน ทำไมท่านจึงเป็นเช่นนั้น

2.4 การออกกกำลังกายที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตามหลักศาสนาอิสลามนั้นควรทำอย่างไรบ้าง

2.5 ที่ผ่านมา แม่บ้านมุสลิม มีการออกกออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด และมีการออกกออกกำลังกายกันอย่างไรบ้าง ท่านคิดว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

2.6 เมื่อเปรียบเทียบการออกกออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามกับการออกกออกกำลังกายที่แม่บ้านทำอยู่ในปัจจุบัน มีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง ท่านคิดว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

2.7 นโยบายหรือแนวทางการส่งเสริมการออกกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมตามหลักศาสนาเป็นอย่างไร

2.8 นโยบายที่ภาครัฐดำเนินการอยู่นี้เป็นอย่างไรบ้าง มีความเหมาะสมแล้วหรือควรปรับปรุงอย่างไร

- ในพื้นที่ของท่านการส่งเสริมการออกกออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก มีการดำเนินการอย่างไรบ้าง มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีอะไรบ้างที่สอดคล้องและไม่สอดคล้องกับหลักศาสนา สามารถดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามได้อย่างไร

- ในพื้นที่ของท่านการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบโยคะ มีการดำเนินการอย่างไรบ้าง มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีอะไรบ้างที่สอดคล้องและไม่สอดคล้องกับหลักศาสนา สามารถดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามได้อย่างไร

- ในพื้นที่ของท่านการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบยูยิตสู มีการดำเนินการอย่างไรบ้าง มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีอะไรบ้างที่ สอดคล้องและไม่ สอดคล้องกับหลักศาสนา สามารถดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามได้อย่างไร

- ในพื้นที่ของท่านการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไม้ม้วนป้าบุมุมี มีการดำเนินการอย่างไรบ้าง มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีอะไรบ้างที่ สอดคล้องและไม่สอดคล้องกับหลักศาสนา สามารถดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามได้อย่างไร

- ในพื้นที่การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ มีการดำเนินการอย่างไรบ้าง มี ปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีอะไรบ้างที่สอดคล้องและไม่ สอดคล้องกับหลักศาสนา สามารถดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามได้อย่างไร

2.9 การส่งเสริมการออกกำลังกายแก่แม่บ้านมุสลิมตามหลักศาสนาอิสลาม ควรส่งเสริมอย่างไร ให้สอดคล้องตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม

- การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม (การตั้งเจตนา การแต่งกาย สถานที่ เวลา ท่าทาง/พิธีกรรม คนตรีประกอบ ความสัมพันธ์ผู้คนแวดล้อม) /หลักการออกกำลังกาย (1) ความต่อเนื่อง ออกกำลังกายให้ติดต่อกัน 20-60 นาที (2) ความแรง ออกกำลังกายด้วยความแรงระดับปานกลางถึงหนักหรือออกแรงมากกว่าปกติ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงถึงร้อยละ 60-90 (3) ความถี่ คือออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน) /ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม (โดยคำนึงถึงบทบาทของเพศ ชีวิตครอบครัว งาน อาชีพและสังคม) ควรเป็นอย่างไร

2.10 กระทรวงสาธารณสุขควรจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่แม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลางให้สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลามตามหลักการออกกำลังกายและวิถีชีวิตรูปแบบใด เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน ทำไมท่านจึงคิดเช่นนั้น

แนวคำถามเพื่อการสัมภาษณ์

เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี

.....

แบบสัมภาษณ์ชุดที่ 3 แบบสัมภาษณ์สำหรับแม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของแม่บ้านมุสลิม ประกอบด้วย อายุ ที่อยู่ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ตำแหน่งทางสังคม

ตอนที่ 2 แนวคำถามในการสัมภาษณ์แม่บ้านมุสลิมตอนกลาง ประกอบด้วย

3.1 ตามความเข้าใจของท่าน ท่านคิดว่า ความหมายของการส่งเสริมการออกกำลังกายและการออกกำลังกายนั้น เป็นอย่างไร มีกิจกรรมอะไรบ้างที่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย

3.2 ท่านมีประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง โปรดอธิบายรายละเอียดประสบการณ์การออกกำลังกายใน 1 ปี ที่ผ่านมา

3.3 ที่ผ่านมา ท่านคิดว่า มีปัญหา อุปสรรคอะไรบ้าง ในการออกกำลังกาย ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

3.4 ท่านคิดว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านอย่างไรบ้าง ทำไมท่านจึงคิดเช่นนั้น

3.5 ท่านคิดว่าการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพนั้นควรออกกำลังกายอย่างไร

3.6 ท่านคิดว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (อายุ 25-44 ปี) ควรเป็นอย่างไร ทำไมท่านจึงคิดเช่นนั้น

3.7 ท่านคิดว่าการรวมตัวกันของแม่บ้านมุสลิมเป็นกลุ่มเพื่อออกกำลังกาย ควรทำอย่างไรบ้าง ทำไมท่านจึงคิดเช่นนั้น

3.8 ท่านมีความคาดหวังที่จะให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทำอย่างไรบ้างในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่แม่บ้านมุสลิมวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง และจะทำอย่างไรให้กลุ่มแม่บ้านให้ความร่วมมือในการออกกำลังกาย ทำไมท่านจึงคิดเช่นนั้น

3.9 การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม(การตั้งเจตนา การแต่งกาย สถานที่ เวลา ท่าทาง/พิธีกรรม คนตรีประกอบ ความสัมพันธ์ผู้คนแวดล้อม) /หลักการออกกำลังกาย(1) ความต่อเนื่อง ออกกำลังกายให้ติดต่อกัน 20-60 นาที 2) ความแรง ออกกำลังกายด้วยความแรงระดับปานกลางถึงหนักหรือออกแรงมากกว่าปกติ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงถึงร้อยละ 60-90 3) ความถี่ คือออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน) /ตามวิถีชีวิตของแม่บ้านมุสลิม (โดยคำนึงถึงบทบาทของเพศ ชีวิตครอบครัว งาน อาชีพและสังคม) ควรเป็นอย่างไร

3.10 กระทรวงสาธารณสุขควรจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่แม่บ้านมุสลิม
วัยผู้ใหญ่ตอนกลางรูปแบบใดให้สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลามตามหลักการออกกำลังกายและ
ตามวิถีชีวิต เพื่อให้เกิด ความต่อเนื่องและยั่งยืน ทำไมท่านจึงคิดเช่นนั้น

.....

ภาคผนวก ค

แบบบันทึกและติดตามการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิม

ชื่อ.....ที่อยู่.....

วัน เดือน ปี เกิดชื่อกลุ่ม.....

วัน เดือน ปี	เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (นาที)	ความเหนื่อย			ชีพจร (ครั้ง/นาที)		หมายเหตุ
		มาก	ปานกลาง	น้อย	ก่อน	หลัง	

- หมายเหตุ
1. เหนื่อยมาก หมายถึง หายใจเหนื่อยไม่สามารถพูดคุยกันได้จบประโยค
 2. เหนื่อยปานกลาง หมายถึง หายใจเหนื่อย แต่สามารถพูดคุยได้จนจบประโยค
 3. เหนื่อยน้อย หมายถึง หายใจ พูดได้ตามปกติ

เป็นบันทึกประจำตัวแม่บ้าน เพื่อบันทึกการออกกำลังกาย

ภาคผนวก ง

รายละเอียดภูมิหลังผู้ให้ข้อมูล

รายละเอียดภูมิหลังแม่บ้านมุสลิม โชนเมือง

ผู้ให้ข้อมูลมีอายุ 40 ปี สถานภาพสมรส คู่ มีลูก 1 คน จบการศึกษาภาคสามัญชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จบการศึกษาภาคศาสนาชั้น 2 (ระดับต้น) แม่บ้านมีอาชีพรับจ้างขายของในตลาด มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในระดับน้ำหนักเกิน คือมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 24.2 กก. ต่อ ตรม. ไม่มีโรคประจำตัว

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายการออกกำลังกายว่าหมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง การทำงานบ้านและการประกอบอาชีพไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย เนื่องจากไม่รู้สึกเหนื่อยเป็นการเคลื่อนไหวธรรมดา ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบบ้างเป็นบางเวลา โดยการกระโดดเชือก ไม่มีความต่อเนื่อง นาน ๆ จะออกกำลังกายครั้งหนึ่ง เนื่องจากไม่มีเวลาในการทำกิจกรรมดังกล่าว ก่อนหน้านี้ ผู้ให้ข้อมูลออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกที่สถานีนอนามัยเป็นประจำ ต่อมาทางสถานีนอนามัยเลิกกิจกรรมดังกล่าวเนื่องจากมีกระแสการวิพากษ์วิจารณ์จากคนในชุมชนระบุว่า เป็นกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามในเรื่องดนตรี เพลง และสถานที่ที่ผู้คนผ่านไปมาสามารถมองเห็นได้

ผู้ให้ข้อมูล มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ การเตรียมอาหาร ให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มี การปฏิบัติศาสนกิจวันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 40 นาที ดูโทรทัศน์ วันละ 80 นาที ขับรถในการเดินทางไปทำงาน วันละ 20 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 50 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 45 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 5 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 30 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 15 นาที ล้างจาน วันละ 20 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 5 นาที งานบ้านทั่ว ๆ ไป วันละ 25 นาที ซัดพื้น วันละ 5 นาที เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลมีอาชีพรับจ้างขายของในร้าน ต้องมีการเดินไป เดินมา แบบไม่ต่อเนื่องในลักษณะที่เป็นการเดินแบบธรรมดา บางครั้งมีการนั่ง ไม่มีอาการเหนื่อย หรือหายใจหอบ โดยการทำงานในช่วงเวลา 08.00 – 16.00 น.

เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย 1) มีการใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 1,000 แคลอรี/สัปดาห์ 2) การทำกิจกรรมที่หนัก (มากกว่า 6 METs) ต่อเนื่อง 20 นาทีอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 60 นาที/สัปดาห์ 3) เป็นกิจกรรมทางกายด้วยความหนักแบบปานกลาง (3-6 METs) รวมเป็นระยะเวลา

อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 10 นาที แต่ต้องรวมกันให้ได้วันละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 150 นาที/สัปดาห์ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์ กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย โดยเป็นไปในลักษณะที่มีการเคลื่อนไหวในระดับปานกลาง ไม่มีความต่อเนื่อง ระยะเวลาครั้งละไม่ถึง 10 นาที

ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า สถานการณ์การออกกำลังกายของแม่บ้านมุสลิมในพื้นที่ มีการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบหรือแบบแผนน้อยมาก ทั้งนี้เนื่องจากแม่บ้านบางคนเห็นว่าการทำงานบ้าน และการประกอบอาชีพก็เป็นการออกกำลังกายวิธีหนึ่ง จึงไม่จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ อีก และการรวมกลุ่มกันบ่อย ๆ เพื่อออกกำลังกายนั้นทำได้ยาก เนื่องจากแม่บ้านมีการกิจประจำวันที่ได้รับผิดชอบมากอยู่แล้ว โดยเฉพาะการดูแลด้านอาหารแก่สมาชิกในครอบครัวและการดูแลความสะอาดเรียบร้อยภายในบ้าน และปัญหาที่สำคัญที่สุดคือไม่มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านในชุมชนที่เตรียมไว้หรือจัดให้เฉพาะแม่บ้าน ไม่มีแนวทางที่ชัดเจน ขาดการแนะนำ และการส่งเสริมจากภาครัฐอย่างจริงจัง

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง และสามารถป้องกันโรคไม่ติดต่อบางโรคได้เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอัมพาต เป็นต้น การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายคือการออกกำลังกายครั้งละอย่างน้อย 30 นาที อย่างน้อยสองวันต่อสัปดาห์

ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า ควรส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายในสถานที่ที่จัดไว้เฉพาะสำหรับแม่บ้าน พร้อมกับการส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายภายในบ้านหรือบริเวณบ้าน โดยให้ภาครัฐสนับสนุนด้านอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายและจัดหาให้มีบุคลากรในการติดตามให้คำแนะนำอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีการบันทึกประวัติสุขภาพประจำตัวเช่นมีการบันทึกค่าความดันโลหิต ความแข็งแรงของร่างกาย ด้านต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อให้แม่บ้านรับทราบความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายและการไม่ออกกำลังกาย

รายละเอียดภูมิหลังแม่บ้านมุสลิม โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท

ผู้ให้ข้อมูลเป็นมี อายุ 28 ปี จบการศึกษาภาคสามัญชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จบการศึกษาศึกษาภาคสามัญชั้น 10 (ระดับปลาย) สถานภาพสมรส คู่ มีลูก 1 คน มีอาชีพกรีดยาง จากการประเมินค่าดัชนีมวลกายพบว่า มีค่าดัชนีมวลกายไม่เกินเกณฑ์มาตรฐาน คือมีค่าดัชนีมวลกาย 22.5 กก.ต่อ ตรม. ผู้วิจัยได้เดินทางมาสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่บ้านของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นบ้านไม้ชั้นเดียวยกพื้นสูง มีบริเวณรอบ ๆ บ้านเป็นที่โล่ง

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าหมายถึง การออกเหงื่อ การทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่ทำให้เหงื่อออก ถือว่ากิจกรรมนั้นเป็นการออกกำลังกาย เช่นการเดิน การทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ การทำกิจวัตรประจำวัน การส่งเสริมนั้น หมายถึงการแนะนำ จากเจ้าหน้าที่หรืออสม.ในการทำให้ร่างกายแข็งแรง ผู้ให้ข้อมูล ไม่ได้มีการออกกำลังกายวิธีอื่น ๆ เนื่องจากเห็นว่า การเดิน การเคลื่อนไหวในการประกอบอาชีพ และการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว ผู้ให้ข้อมูล ไม่เห็นความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายและการไม่ออกกำลังกาย และไม่ทราบว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างไร

ผู้ให้ข้อมูล มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ การเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มี การปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 40 นาที ดูโทรทัศน์ วันละ 60 นาที นอนเล่น วันละ 20 นาที ขับรถในการเดินทางไปกรีดยาง 15 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 45 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 40 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 5 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 25 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 5 นาที ล้างจาน วันละ 15 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 3 นาที งานบ้าน ทั่ว ๆ ไป วันละ 20 นาที ซัดพื้น วันละ 5 นาที เดินขึ้นบันได วันละ 10 นาที ผู้ให้ข้อมูลมีอาชีพกรีดยาง สัปดาห์ละ 6 วัน กรีดยางจำนวน 220 ต้นวันละ 1 ชั่วโมง ในการกรีดยางนั้นมีลักษณะใช้มือกด ดึง ลาก โดยใช้มีดกรีดยาง เป็นการออกแรงในท่าทางซ้ำ ๆ ลักษณะก้ม ๆ เงย เนื่องจากต้นยางบางต้นต้องกรีดในระดับต่ำ บางต้นต้องกรีดในระดับสูงกว่าตัวผู้กรีดยาง การเก็บยาง จะเก็บสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ใช้เวลาเก็บประมาณ ครึ่งชั่วโมง โดยการหิ้วถังแล้วเดินเก็บยางตามต้นยางที่กรีดไว้ ในลักษณะก้ม ๆ เงย ๆ การทำงานในลักษณะนี้ ผู้ให้ข้อมูลมีอาการเหนื่อย จนถึงเหนื่อยมาก และหลังจากเสร็จจากการทำงานแล้วมีอาการอ่อนเพลียและปวดเมื่อยตามร่างกาย

เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย 1) มีการใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 1,000 แคลอรี/สัปดาห์ 2) การทำกิจกรรมที่หนัก (มากกว่า 6 METs) ต่อเนื่อง 20 นาทีอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 60 นาที/สัปดาห์ 3) เป็นกิจกรรมทางกายด้วยความหนักแบบปานกลาง (3-6 METs) รวมเป็นระยะเวลาอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 10 นาที แต่ต้องรวมกันให้ได้วันละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 150 นาที/สัปดาห์ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย โดยเป็นไปในลักษณะที่มีการออกแรงที่มากเกินไป ซึ่งพบว่า มีกิจกรรมทางกายด้วยความหนักระดับปานกลางสะสมเกิน กว่าวันละ 30 นาที และการทำกิจกรรมที่หนักต่อเนื่องมากกว่า 20 นาที ในเวลา 3 วัน

สถานการณ์การออกกำลังกายของแม่บ้านในหมู่บ้าน ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า ในหมู่บ้านแม่บ้านส่วนใหญ่ไม่มีการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยทำงานบ้าน การเดินในชีวิตประจำวัน เนื่องจากไม่มีสถานที่เฉพาะในการออกกำลังกายสำหรับสตรี ในเรื่องสถานที่นั้น ไม่ใช่เฉพาะสตรีที่ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายสำหรับ ผู้ชายก็ไม่มี โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าสามีของผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายทุกวันด้วยการเล่นฟุตบอล ใช้ทุ่งนาเป็นสถานที่ในการเล่นฟุตบอลในช่วงที่นาไม่มีน้ำ ส่วนช่วงฝนตกหรือหน้าฝนก็จะไม่มีสนามให้เล่น

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก สังเกตจากสามีที่มีร่างกายแข็งแรง ไม่ค่อยเป็นโรค หากป่วยเป็นหวัด ก็จะป่วยไม่นาน ส่วนผู้ให้ข้อมูลจะมีอาการเวียนศีรษะบ่อย ๆ ต้องรับประทานยาถึงจะหาย มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะบริเวณแขน เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อแขนในการกรีดคั้นยางและมีอาการปวดหลัง จากการก้ม ๆ เงย ๆ ในการกรีดยางและเก็บยาง ผู้ให้ข้อมูลไม่ทราบว่ามีวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายนั้นควรทำอย่างไรบ้าง มีวิธีการอย่างไร ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกนั้น ไม่เหมาะสมสำหรับแม่บ้านมุสลิม เนื่องจากมีเสียงเพลง มีดนตรี และไม่เห็นด้วยที่จะออกกำลังกายในที่โล่ง เนื่องจากในหมู่บ้านมีโรงเรียนสอนศาสนา โต๊ะครูมีความเคร่งครัดในหลักศาสนา เช่น การเดินพาเหรดของนักเรียนในโรงเรียนปอเนาะ นั้น ก็จะไม่อนุญาตให้มีเครื่องเสียงต่าง ๆ ประกอบในการเดินพาเหรด ดังนั้นการทำกิจกรรมการออกกำลังกายในหมู่บ้าน ต้องมีความระมัดระวัง โดยเฉพาะแม่บ้านมุสลิม ต้องให้ความสำคัญกับการปกปิดร่างกาย สถานที่ไม่ปะปนกันระหว่างเพศตรงข้าม ไม่เป็นเป้าสายตา ต้องไม่มีเพลง คนตรี

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การรวมกลุ่มของแม่บ้านเพื่อออกกำลังกายนั้น เป็นสิ่งที่ดี แต่ในหมู่บ้านไม่มีสถานที่เฉพาะสำหรับสตรี สถานที่หายากมาก การออกกำลังกายตามที่สาธารณะอาจไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม แต่หากมารวมตัวกันเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปรึกษาหารือ โดยจัดกลุ่มเล็ก ๆ นั้น สามารถทำได้ บ้านของแม่บ้านแต่ละคนก็สามารถเป็นสถานที่รวมกลุ่มกันได้ โดยให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรืออสม.มาให้คำแนะนำ ในเรื่องการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ที่แม่บ้านสามารถทำในบ้านได้ อย่างน้อยสองเดือนต่อครั้ง

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมนั้น ควรส่งเสริมให้แม่บ้านได้มีการออกกำลังกายภายในบ้านหรือบริเวณบ้านของตนเอง และมีการติดตามจากผู้รับผิดชอบอย่างต่อเนื่อง

รายละเอียดภูมิหลังแม่บ้านมุสลิมโชนชนบท

ผู้ให้ข้อมูล มีอายุ 40 ปี สถานภาพสมรส คู่ มีลูก 2 คน จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และจบการศึกษาระดับปริญญาตรีชั้น 3 (ระดับต้น) มีอาชีพกรีดยาง จากการประเมินค่าดัชนีมวลกายพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในระดับอ้วน คือมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 32 กก.ต่อ ตรม.

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าหมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งการเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบอาชีพและการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 วัน โดยการใช้เครื่องออกกำลังกายแบบโยก ครั้งละประมาณ 50 ครั้ง ใช้เวลาไม่นาน ประมาณ 5 นาที ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้กำหนดเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง เนื่องจากไม่ทราบว่าการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทำอย่างไรบ้าง ในอดีตผู้ให้ข้อมูลมีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม ปัจจุบันมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็น 80 กิโลกรัม ผู้ให้ข้อมูลเกรงว่าหากไม่ออกกำลังกายอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่านี้ ผู้ให้ข้อมูลไม่เคยออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก เนื่องจากอายุและเห็นว่าเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับแม่บ้าน มุสลิม เกรงว่าจะเกิดการครหานินทาจากชาวบ้านเนื่องจากมีเสียงเพลงดนตรี ส่วนการออกกำลังกายแบบโยคะและไม้พลองปีานูญมี ผู้ให้ข้อมูลไม่ทราบจะทำอย่างไร นอกจากนั้นผู้ให้ข้อมูลมีการเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบอาชีพกรีดยาง โดย กรีดยางสัปดาห์ละ 5 วัน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าเพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายด้วยวิธีการอื่น ๆ

ผู้ให้ข้อมูล มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ การเตรียมอาหาร ให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มี การปฏิบัติศาสนกิจวันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 40 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 120 นาที ขับรถเพื่อเดินทาง วันละ 20 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 45 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 40 นาที อาบน้ำ วันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 30 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 5 นาที ล้างจาน วันละ 15 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 10 นาที งานบ้าน ทั่ว ๆ ไป วันละ 30 นาที ซัดพื้น วันละ 10 นาที เดินขึ้นบันได วันละ 10 นาที ผู้ให้ข้อมูลมีอาชีพกรีดยางสัปดาห์ละ 5 วัน กรีดยางจำนวน 450 ต้นวันละ 3 ชั่วโมง ในการกรีดยางนั้นมีลักษณะใช้มือกด ดึง ลาก โดยใช้มีดกรีดยาง เป็นการออกแรงในท่าทางซ้ำ ๆ ลักษณะก้ม ๆ เงย เนื่องจากต้นยางบางต้นต้องกรีดในระดับต่ำ บางต้นต้องกรีดในระดับสูงกว่าตัวผู้กรีดยาง การเก็บยาง จะเก็บสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ใช้เวลาเก็บประมาณ หนึ่งชั่วโมงครึ่ง โดยการหิ้วถังแล้วเดินเก็บยาง ตามต้นยางที่กรีดไว้ในลักษณะก้ม ๆ เงย ๆ การทำงานในลักษณะนี้ ผู้ให้ข้อมูลมีอาการเหนื่อย จนถึงเหนื่อยมาก และหลังจากเสร็จจากการทำงานแล้วมีอาการอ่อนเพลียและปวดเมื่อยตามร่างกาย

เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย 1) มีการใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 1,000 แคลอรี/สัปดาห์ 2) การทำกิจกรรมที่หนัก (มากกว่า 6 METs) ต่อเนื่อง 20 นาทีอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 60 นาที/สัปดาห์ 3) เป็นกิจกรรมทางกายด้วยความหนักแบบปานกลาง (3-6 METs) รวมเป็นระยะเวลาอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 10 นาที แต่ต้องรวมกันให้ได้วันละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 150 นาที/สัปดาห์ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย โดยเป็นไปในลักษณะที่มีการออกแรงที่มากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อตึง มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อต่าง ๆ บางครั้งมีอาการนิ้วมือด้านขวาซึ่งเกิดขึ้นจากการใช้มือขวาตกลงในขณะกรีดยาง

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าสถานการณ์การออกกำลังกายของแม่บ้านมุสลิมในชุมชนนั้นมีการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบหรือแบบแผนน้อยมาก ส่วนใหญ่คิดว่าการทำกิจวัตรประจำวันและการประกอบอาชีพถือว่าเป็นการออกกำลังกายด้วย ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายด้วยวิธีการอื่น ๆ อีก

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สามารถควบคุมน้ำหนักได้ ผู้ให้ข้อมูลไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายว่าทำได้อย่างไรบ้าง ปัจจุบันทำไปด้วยความรู้สึกของตนเอง ไม่มีผู้ใดมาแนะนำหรือติดตามการออกกำลังกายอย่างจริงจัง

การออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนานั้นผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ควรเป็นการออกกำลังกายที่ปราศจากเสียงเพลง คนตรี การแต่งกาย ควรปกปิดเอวเราะฮู สถานที่ควรเป็นสถานที่เฉพาะสำหรับแม่บ้าน ไม่มีการปะปนกับเพศตรงข้าม การออกกำลังกายควรเป็นท่าทางที่นุ่มนวล ไม่มีท่าทางทำได้ง่าย ๆ หากเป็นท่ายาก ๆ ทำให้จำทำไม่ได้

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า การรวมกลุ่มของแม่บ้านเพื่อออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่เห็นว่าจะไม่ยั่งยืน เนื่องจากแต่ละคนมีภาระ และไม่มีเวลาในการมารวมกลุ่มกันออกกำลังกายบ่อย ๆ ดังนั้นเห็นว่าการส่งเสริมให้แม่บ้านออกกำลังกายในบ้าน โดยมีการติดตามจากภาครัฐอย่างจริงจัง นั้นน่าจะเหมาะสมที่สุด ทั้งนี้อาจจัดเวที มีการนัดหมายเพื่อพบกันบ้างประมาณ สองเดือนต่อครั้ง เพื่อมารับความรู้หรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการออกกำลังกายระหว่างกัน

รายละเอียดภูมิหลังผู้นำศาสนาจากสถาบันมหาวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูล จบการศึกษาด้านศาสนาอิสลามในระดับปริญญาตรี และจบภาคสามัญระดับปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ ปัจจุบันเป็นอาจารย์ ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของจังหวัดปัตตานี ปัจจุบันอายุ 46 ปี สถานภาพสมรสคู่ มีลูก 7 คน มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐานใน

ระดับ 33 กก.ต่อ ตรม.ถือว่าอยู่ในระดับอ้วน พุดคุยภาษาไทยได้คล่องแคล่ว ชัดเจน ผู้วิจัยจึง สัมภาษณ์โดยการไ้ภาษาไทยพร้อมทั้งขออนุญาตบันทึกเทปและมีการจดบันทึกขณะให้สัมภาษณ์

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการทำกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การช่วยเหลือแม่บ้านในการทำงานบ้าน การเดิน และการปฏิบัติศาสนกิจ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลถือว่า กิจกรรมดังกล่าวนี้เป็น การออกกำลังกายที่มีประโยชน์รูปแบบหนึ่ง

หลักการสำคัญในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมนั้นจะต้องไม่ ปรากฏสิ่งขัดกับหลักศาสนาอิสลาม แม้ว่าการส่งเสริมการออกกำลังกายจะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ หากมีสิ่งที่เป็นป็นกับสิ่งที่ศาสนาห้ามไว้ ถือว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และไม่สมควรที่แม่บ้าน มุสลิมจะนำมาปฏิบัติหรือยึดถือเป็นแนวทางในการออกกำลังกาย

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้น ได้แก่ การตั้งเจตนาที่สอดคล้องกับ หลักศาสนาอิสลาม การไม่ปะปนกันระหว่างชายหญิงที่สามารถแต่งงานกันได้ สถานที่ต้องเป็น สถานที่เฉพาะสำหรับสตรี ไม่เป็นเป้าสายตาของเพศตรงข้าม ต้องไม่มีดนตรี เพลงที่ศาสนาห้ามไว้ การใช้เวลาอย่างเหมาะสม ในเรื่องของเวลาต้องไม่หลงใหลจนลืมภารกิจที่เป็นหน้าที่หลัก ต้องไม่ เลียนแบบพิธีกรรมของศาสนาอื่น การแต่งกายต้องปกปิดร่างกายตามบทบัญญัติของศาสนาอิสลาม

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึง ความหมายของการออกกำลังกายว่า ตามหลักศาสนาอิสลาม นั้นไม่ได้มีการระบุความหมายไว้อย่างชัดเจน ว่าการออกกำลังกายนั้นมีความหมายว่าอย่างไร แต่มี การระบุไว้อย่างกว้าง ๆ ทั้งในอัลกุรอานและอัลหะดีษ ว่า ศาสนาอิสลามนั้นให้ความสำคัญกับการ ส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมการมีสุขภาพที่แข็งแรง ทั้งทางร่างกาย จิตและวิญญาณ เช่นในศาสนา อิสลามมีการระบุว่าการเป็นผู้นำนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสติปัญญาที่ฉลาด หรือกรณีที่ทำนาศาตามุฮัมมัด ได้วิ่งแข่งกับภรรยาของท่าน ซึ่งเป็นลักษณะที่รับรู้ได้ว่าศาสนา อิสลามนั้นให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ตัวอย่างของการออกกำลังกายที่มีความชัดเจนที่สุด ที่มีการปฏิบัติสำหรับสตรีก็คือการเดินหรือวิ่งนั่นเอง และนอกจากนั้นก็มีวิธีการออกกำลังกายอื่น ๆ รูปแบบอื่น ๆ อีกที่มีระบุในอัลหะดีษ เช่นการยิงธนู ว่ายน้ำ มวยปล้ำ เป็นต้น แต่ทั้งนี้ในการออก กกำลังกายดังกล่าวสำหรับสตรีมุสลิมนั้นต้องคำนึงถึงหลักศาสนาอิสลามอื่น ๆ อีกหลายประการเช่น การปกปิดร่างกาย การปะปนชายหญิง การเป็นเป้าสายตาของเพศตรงข้าม สถานที่ออกกำลังกาย ควรเป็นสถานที่ที่เตรียมไว้เฉพาะสำหรับสตรี แต่หากไม่สามารถจัดหาได้ สถานที่ที่ดีที่สุดก็คือการ ออกกำลังกายในบ้าน รวมทั้งต้องคำนึงถึงความเหมาะสมในด้านสรีระร่างกายของสตรี ต้องไม่ นำมาสู่ความเสื่อมเสียในศักดิ์ศรีของสตรีมุสลิม

สถานการณ์การออกกำลังกายของแม่บ้านมุสลิมพบว่าการออกกำลังกายน้อย สาเหตุที่ สตรีมุสลิมไม่ค่อยออกกำลังกายเนื่องจากหนึ่ง ในเรื่องของข้อจำกัดของหลักศาสนา ไม่มีเวทีหรือ

สนามสำหรับสตรีเป็นการเฉพาะ ขาดกระแสการณรงค์ที่จะให้แม่บ้านมุสลิมมีการออกกำลังกาย อย่างเป็นรูปธรรม ไม่มีหน่วยงานใดให้ความสนใจหรือจริงจังในการแก้ไขปัญหาเรื่องนี้ สตรีมุสลิม ไม่สามารถฟื้นความรู้สึกของตนเองที่ต้องฝ่าฝืนกับหลักศาสนาหรือกังวลกับสายตาของคนรอบข้าง ซึ่งเป็นสังคมที่เคร่งครัดในหลักศาสนาอิสลาม สอง การประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน การทำงานบ้าน อาจทำให้แม่บ้านไม่มีเวลาในการออกกำลังกายเพิ่มเติม ประกอบกับการทำกิจกรรม ดังกล่าวนั้นถือว่าการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง เช่น การเดินการกรีดยาง การทำงานบ้าน เป็นต้น ซึ่งแม่บ้านเห็นว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงสถานการณ์การออกกำลังกายในปัจจุบันว่า ผู้ให้ข้อมูลไม่สบายใจ เมื่อเห็นสตรีมุสลิมออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกในที่สาธารณะ เนื่องจากมีสิ่งขัดกับหลักศาสนาอิสลาม แม้ว่าสิ่งนั้นจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง แต่ก็ไม่ถูกต้องตามหลักศาสนาแล้วก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควร ข้อสังเกตหลัก ๆ ก็คือในเรื่องการ แต่งกาย การปะปนชายหญิง การเดินในที่สาธารณะ ในเรื่องของดนตรี และครุฝึกซึ่งแต่งตัวไม่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม สิ่งเหล่านี้สามารถที่จะแก้ไขได้ ซึ่งภาครัฐต้องเข้าใจและให้ความสำคัญในเรื่องนี้ด้วย

การออกกำลังกายแบบ โยคะแบบดั้งเดิมนั้นมีสิ่งที่จะต้องระวังเพราะมีสิ่งขัดหลักศาสนา เช่น ท่าทาง ชื่อท่าต่าง ๆ การสวด และปรัชญาของโยคะที่มีความเกี่ยวข้องกับศาสนาอื่น ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าไม่จำเป็นที่จะต้องออกกำลังกายแบบโยคะอีก เนื่องจากการละหมาดถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวอยู่แล้ว มีทั้งการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ในขณะที่ทำการละหมาดจะมีการอ่านต่างๆ การละหมาดนั้นต้องมีสมาธิ จิตใจตั้งมั่น ไม่วอกแวก การละหมาดเป็นการสนทนาระหว่างบ่าวกับอัลลอฮ์ เป็นการปฏิบัติตามคำบัญชาของอัลลอฮ์ ผลที่ได้จากการละหมาดนั้นมีมากมาย เช่น ทำให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย มีจิตใจปลอดโปร่ง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน หากสตรีมุสลิมปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแล้วถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสมบูรณ์ในตัวแล้ว

การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมนั้นควรส่งเสริมหรือมีการณรงค์ให้แม่บ้านออกกำลังกายในบ้าน โดยมีบุคคลในครอบครัวคอยให้กำลังใจหรือร่วมทำกิจกรรมด้วย แล้วให้โอกาสแม่บ้านได้ออกมาเรียนรู้เรื่องออกกำลังกายนอกบ้านบ้าง โดยมีผู้ที่มีความรู้ ในบรรยากาศที่เป็นบรรยากาศหรือสถานที่ที่เตรียมไว้สำหรับสตรีโดยเฉพาะ และคำนึงถึงกรอบศาสนาอิสลาม

สำหรับการตั้งชมรม หรือกลุ่มออกกำลังกายนั้น ได้แนะนำให้มีการตั้งกลุ่มแบบกลุ่มหะละเกาะฮ์ คำว่าหะละเกาะฮ์ เป็นภาษาอาหรับซึ่งแปลว่าการตั้งวงสนทนา เป็นการเริ่มต้นการสนทนาด้วยเรื่องศาสนาและเรื่องอื่น ๆ ที่สมาชิกสนใจ ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือแก้ไข

ปัญหาร่วมกัน ในกลุ่มนี้ควรมีประมาณไม่เกิน 5-7 คน สามารถที่จะนำความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายหรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายมา สอดแทรกได้ สามารถนัดหมายมารวมกลุ่มกันตามความพร้อมของสมาชิก ด้วยวิธีการตั้งกลุ่มแบบ หะละเกาะฮุ สามารถที่จะทำให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนได้ เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมทั้งมีความสอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม

รายละเอียดภูมิหลังผู้นำศาสนาจากสถาบันคณะกรรมการกลางอิสลามประจำจังหวัด

ผู้ให้ข้อมูลจบการศึกษาภาคศาสนาระดับปริญญาตรี ณ มหาวิทยาลัยอัลอัซฮัร กรุงไคโร ประเทศอียิปต์ ส่วนภาคสามัญจบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 สถานภาพสมรส คู่ มีบุตร จำนวน 4 คน อายุ 60 ปี มีคำดัชนีมวลาภายในเกณฑ์ปกติ ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งรองประธาน กรรมการอิสลามประจำจังหวัดปัตตานี นอกจากนั้นยังเป็นผู้บรรยายด้านศาสนาอิสลามใน รายการวิทยุ สอนด้านศาสนาตามมัสยิดต่าง ๆ เป็นวิทยากรบรรยายในโครงการต่าง ๆ ของทางราชการ รวมทั้งงานด้านสาธารณสุข

การออกกำลังกายของท่านและครอบครัวนั้น พบว่าท่านและครอบครัวไม่ได้ออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ แต่จะทำกิจกรรมประจำวันด้วยการเดิน การปฏิบัติศาสนกิจ บางครั้งออกไปทำสวน บริเวณใกล้ ๆ บ้าน ซึ่งท่านเห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ท่านได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าหมายถึงการออกเหงื่อ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เหงื่อออกนั้นถือว่าการออกกำลังกาย

ในศาสนาอิสลามไม่ได้กล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกาย แต่จะกล่าวโดยภาพรวมหรือทำให้เข้าใจได้ว่าศาสนาอิสลามส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สติปัญญา และจิตวิญญาณที่สมบูรณ์ ทั้งนี้เพื่อจะปฏิบัติศาสนกิจ อันนำไปสู่การยำเกรงต่ออัลลอฮ์ ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง ก็ไม่สามารถจะหมาดให้สมบูรณ์ได้ ในอัลหะดีษได้มีกล่าวถึงการออกกำลังกายไว้หลายหะดีษด้วยกัน เช่นอัลหะดีษที่ท่านศาสดาวีง์แข่งกับท่านหญิงอาอิชะฮ์ ซึ่งเป็นภรรยาของท่าน อัลหะดีษที่กล่าวถึงการส่งเสริมให้ขี่ม้า การยิงธนู การว่ายน้ำ สิ่งเหล่านี้เป็นหลักฐานที่ชี้ว่าศาสนาอิสลามส่งเสริมให้ชาวมุสลิมให้มีการออกกำลังกาย

ผู้นำศาสนาจะมีบทบาทในการส่งเสริมการออกกำลังกายน้อยมาก เนื่องจากเห็นว่าบทบาทของผู้นำนั้นคือการเผยแพร่ความรู้ด้านศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติศาสนกิจเป็นหลัก และไม่เข้าใจในหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง

การออกกำลังกายที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น ในหลักศาสนาอิสลามให้ทำได้ทุกอย่าง ตราบใดที่ไม่มีสิ่งขัดกับหลักศาสนาอิสลาม สำหรับแม่บ้านมุสลิมนั้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึง หลัก ๆ

เช่น เรื่องการแต่งกาย จะต้องคลุม ปกปิดร่างกายให้มิดชิด ไม่รัดรูปจนเห็นสัดส่วนหรือโครงของร่างกาย เรื่องสถานที่ต้องเป็นสถานที่เฉพาะสำหรับสตรี ต้องไม่มีเพลงหรือดนตรีประกอบ ต้องไม่ใช่พิธีกรรมของศาสนาอื่น ๆ การออกกำลังกายไม่ใช่เพื่อการแข่งขัน การโอ้อวด หรือทำไปจนเกินเวลาอันเหมาะสม หรือใช้เวลาที่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป

ปัจจุบันแม่บ้านส่วนหนึ่งมีการออกกำลังกายที่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม ทั้งนี้อาจจะทำไปโดยไม่รู้ หรือคิดว่าเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญ การทำตามแฟชั่น ทั้ง ๆ ที่ศาสนาอิสลามให้ความสำคัญกับแม่บ้านมุสลิมมาก เช่นการเดินแอโรบิก ที่มีเสียงเพลง การเดินในที่สาธารณะ การแต่งกายที่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม อย่างไรก็ตาม มีแม่บ้านมุสลิมจำนวนมากที่ไม่ได้ออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบดังกล่าว แต่ก็ทำงานบ้านและมีการเดินทำกิจวัตรประจำวันซึ่งถือเป็นการออกกำลังกาย

การส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิม ควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายภายในบ้าน ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด สามารถที่จะออกกำลังกายในรูปแบบใด ๆ ก็ได้ โดยการออกกำลังกายกับสมาชิกภายในบ้าน หรือกับสามี ตามแบบฉบับของท่านศาสดามุฮัมมัด อาจจะเป็นการเดินหรือการวิ่ง และแม่บ้านมุสลิมสามารถที่จะรวมตัวกันได้เพื่อการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ เช่น การตักเตือนซึ่งกันและกัน การถ่ายทอดความรู้ในเรื่องศาสนา ครอบครัว และความรู้อื่นที่ใช้ในการดำรงชีวิต รวมทั้งการส่งเสริมการออกกำลังกาย

รายละเอียดภูมิหลังของผู้นำศาสนาสถาบันปอเนาะ

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศชาย จบการศึกษาภาคศาสนาระดับปริญญาตรี และปริญญาโทสาขาภาษาอาหรับ ส่วนภาคสามัญจบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปัจจุบันอายุ 57 ปี สถานภาพสมรส คู่ มีบุตรจำนวน 6 คน มีคำดัชนีมวลกภายในเกณฑ์ปกติ ผู้ให้ข้อมูลเป็นเจ้าของสถาบันศึกษาปอเนาะแห่งหนึ่งในจังหวัดปัตตานี มีตำแหน่งในสังคมหลายตำแหน่ง ได้แก่ นายกสมาคมสถาบันศึกษาปอเนาะ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ สมาชิกสภาที่ปรึกษาเสริมสร้างสันติสุขจังหวัดชายแดนภาคใต้ และตำแหน่งคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดปัตตานี ผู้ให้ข้อมูลพักอาศัยอยู่กับครอบครัวในบริเวณสถาบันศึกษา ภายในบริเวณสถาบันศึกษาปอเนาะ ๆ มีที่พักของผู้เรียน ซึ่งจะมีชื่อเรียกผู้เรียนว่า “โต๊ะบาเก” และมีมัสยิดที่ก่อสร้างไว้อย่างสวยงาม เป็นที่สำหรับการประกอบพิธีละหมาดและเป็นสถานที่สำหรับการเรียนการสอน

การออกกำลังกายของท่านและครอบครัวนั้น พบว่าท่านและครอบครัวไม่ได้ออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ แต่จะทำกิจวัตรประจำวันด้วยการเดิน การทำงานบ้าน และทำกิจกรรมงานอดิเรก เช่น เลี้ยงแพะ และวัว ในบริเวณ สถาบันศึกษา ๆ รวมทั้งการปฏิบัติศาสนกิจ ซึ่งท่านมีความเห็นว่าการกิจกรรมดังกล่าวนี้เป็น การออกกำลังกายเช่นเดียวกัน ท่านให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า

เป็นการฝึก ทั้งร่างกาย จิตและวิญญาณ ให้มีความแข็งแรง เพื่อพร้อมที่จะปฏิบัติศาสนกิจในชีวิตประจำวันให้สมบูรณ์

ท่านได้กล่าวว่า ตามหลักศาสนาอิสลามนั้น ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้อย่างกว้าง ๆ ว่า ในสมัยท่านศาสดามุฮัมมัด นั้น ท่านศาสดาเคยชวนท่านหญิงอาอิชะฮ์ซึ่งเป็นภรรยาของท่านวิ่งแข่งกัน ซึ่งจากเหตุการณ์นี้ จะมีความหมายว่าศาสนาอิสลามนั้น ส่งเสริมให้ชาวมุสลิมนั้นมีการออกกำลังกายอย่างชัดเจน และท่านจะกล่าวถึงเหตุการณ์นี้เสมอ ในการสอนเพื่อให้มุสลิมนั้นเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย นอกจากเหตุการณ์ดังกล่าวแล้วในอัลหะดีษอื่น ๆ ยังระบุให้ชาวมุสลิมนั้น มีการออกกำลังกายวิธีอื่น ๆ ได้แก่ การยิงธนู การขี่ม้า การว่ายน้ำ และมวยปล้ำ ซึ่งในประเด็นนี้ท่านชี้ให้เห็นว่าศาสนาอิสลามนั้น เน้นให้ชาวมุสลิมฝึกฝนร่างกายให้มีความแข็งแรง อยู่ตลอดเวลา ซึ่งในสมัยท่านศาสดานั้นการกระทำดังกล่าวก็เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำสงครามเพื่อปกป้องจากผู้รุกราน แต่ในปัจจุบันนั้น เราต้องออกกำลังกายให้แข็งแรง เพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ ที่มีมากมาย ที่มาคุกคามสุขภาพ ซึ่งทำให้การปฏิบัติศาสนกิจไม่สมบูรณ์

ในส่วนของบทบาทของผู้นำศาสนาในเรื่องการออกกำลังกายนั้น ท่านเห็นว่า ผู้นำศาสนาส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ความสำคัญในเรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายเท่าที่ควร โดยส่วนใหญ่แล้ว การเรียนการสอนจะเน้นในเรื่องการปฏิบัติศาสนกิจ การศรัทธาต่ออัลลอฮ์ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากผู้นำศาสนานั้น ไม่ได้ศึกษาหรือมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ซึ่งถือว่าเป็นจุดอ่อนที่ต้องสร้างความเข้าใจให้ผู้นำศาสนาเห็นความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตามหลักศาสนาอิสลามนั้น ท่านเห็นว่า การออกกำลังกายนั้นสามารถทำอย่างไรก็ได้ ที่ทำให้เหงื่อออก แต่ทั้งนี้ต้องมีเงื่อนไขที่สำคัญก็จะต้องเป็นไปตามหลักการทางศาสนาอิสลาม ได้แก่ การตั้งเจตนา การแต่งกาย สถานที่ เวลา ท่าทาง/พิธีกรรม คนตรีประกอบ ความสัมพันธ์ผู้คนแวดล้อม

สถานการณ์การออกกำลังกายของแม่บ้านมุสลิม ท่านเห็นว่าแม่บ้านมุสลิม ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายด้วยการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การปฏิบัติศาสนกิจ แต่ไม่มีการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบที่ชัดเจน ทั้งนี้ เนื่องจากเงื่อนไขทางศาสนาบางประการ เช่น ในเรื่องของการขาดสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะสำหรับแม่บ้าน ซึ่งตามหลักศาสนานั้นจะต้องเป็นที่โหฐาน ไม่มีผู้ชาย ปะปนหรือผ่านไปมา

การออกกำลังกายของแม่บ้านมุสลิมส่วนหนึ่งในปัจจุบันนั้นมีการออกกำลังกายที่ขัดกับหลักศาสนาอิสลามเช่นการเดินแอโรบิก สิ่งที่ขัดกับหลักศาสนา ได้แก่การเดินในที่สาธารณะ การไม่ปกปิดร่างกายตามหลักศาสนาอิสลาม (เอาเราะฮ์) การใช้เพลงและดนตรีประกอบ ทั้งนี้เนื่องจากการสร้างกระแสการออกกำลังกายนั้นจะใช้รูปแบบการเดินแบบแอโรบิกเป็นรูปแบบในการ

นำเสนอต่อสังคม ไม่มีการสร้างกระแสการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามสำหรับ
แม่บ้านมุสลิมที่ชัดเจน

การออกกำลังกายแบบโยคะนั้น ท่านมีความเห็นว่า โยคะเป็นพิธีกรรมของศาสนาอื่นอย่าง
ชัดเจน จึงไม่สมควรอย่างยิ่งที่จะนำมาส่งเสริมให้แม่บ้านมุสลิมนำไปใช้ในการออกกำลังกาย แม้ว่าจะ
ได้มีการปรับส่วนใด ส่วนหนึ่งแล้วก็ตาม เนื่องจากมีอัลหะดีษที่กล่าวว่า “ผู้ใดที่ทำตัวเสมือนกับ
กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งแล้ว เขาก็จัดอยู่ในกลุ่มนั้น ๆ “ ซึ่งหมายความว่า ถ้ามุสลิมทำในสิ่งที่เป็พิธีกรรม
ของศาสนาอื่นแล้วย่อมทำให้ผู้นั้นขาดจากการเป็นมุสลิม ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ร้ายแรงสำหรับมุสลิม
ท่านมีความเห็นว่า การละหมาดนั้นเป็นการออกกำลังกายตามพิธีกรรมทางศาสนาอิสลามที่มีความ
สมบูรณ์อยู่แล้ว จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้พิธีกรรมทางศาสนาอื่นมาใช้

การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมนั้น ท่านมีความเห็นว่าควรเป็นการออก
กำลังกายที่ทำในบ้านของตัวเองนั้นจะดีที่สุด หากจำเป็นต้องมารวมกลุ่มกันก็สามารถทำได้ซึ่งควร
เป็นการรวมกลุ่มกันเพื่อมาศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในหมู่บ้านไม่ว่า
ในเรื่องศาสนาหรือเรื่องสุขภาพ โดยมีเงื่อนไขต้องไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม ท่านยังให้
ความเห็นว่าการเดินนั้นเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแม่บ้านมุสลิมมากที่สุด

*รายละเอียดภูมิหลังของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกาย
โชนเมือง*

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง อายุ 40 ปี มีค่าดัชนีมวลกายในเกณฑ์ปกติ คือมีค่าดัชนีมวลกาย
ในระดับ 23.4 กก.ต่อ ตรม. จบการศึกษาภาคสามัญระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์และเรียน
ภาคศาสนาจบชั้นอิปตีดาอี (ระดับต้น) สถานภาพสมรสคู่ มีบุตร 3 คน ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง
พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ ประจำศูนย์สุขภาพชุมชน รัชการในในพื้นที่ประมาณ 19 ปี แต่งกาย
ด้วยการคลุมศรีษะ สวมกางเกงขายาว และสวมเสื้อแขนยาวครึ่งท่อน ในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ผู้
สัมภาษณ์ได้เดินทางมาสัมภาษณ์ที่ศูนย์สุขภาพชุมชน เป็นอาคารสองชั้น เปิดให้บริการรักษาคนไข้
ที่ชั้นล่างของอาคาร ส่วนชั้นบนเป็นห้องประชุม

ผู้ให้สัมภาษณ์ มีการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบมินตันในบริเวณบ้าน บางครั้งใช้วิธีการ
เดินเร็ว พร้อมกับสมาชิกในครอบครัว ประมาณสัปดาห์ละ 3 วัน วันละประมาณ 30 นาที ผู้ให้
ข้อมูล มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ การเตรียมอาหารให้สมาชิกใน
ครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มี การปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา
และละหมาดอื่น ๆ รวม 40 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 90 นาที ขับรถเพื่อเดินทาง วันละ 10 นาที การ
เตรียมอาหาร วันละ 30 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 40 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ

ละ 10 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 20 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 10 นาที ล้างจาน วันละ 10 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 10 นาที งานบ้าน ทั่ว ๆ ไป วันละ 20 นาที ซักผ้า วันละ 10 นาที เดินในเวลาทำงาน วันละ 8 ชั่วโมง เป็นการเดินระดับเบา มีการหยุด สลับกับการเดิน ไม่ต่อเนื่อง

เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย 1) มีการใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 1,000 แคลอรี/สัปดาห์ 2) การทำกิจกรรมที่หนัก (มากกว่า 6 METs) ต่อเนื่อง 20 นาทีอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 60 นาที/สัปดาห์ 3) เป็นกิจกรรมทางกายด้วยความหนักแบบปานกลาง (3-6 METs) รวมเป็นระยะเวลาอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 10 นาที แต่ต้องรวมกันให้ได้วันละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 150 นาที/สัปดาห์ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย แต่ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว

ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าหมายถึงการออกแรง เป็นระยะเวลาที่ติดต่อกัน เป็นการส่งเสริมหรือมีผลต่อการเต้นของหัวใจ ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายนั้นมีหลายวิธี การทำงานบ้านไม่ถึงว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เนื่องจากบางกิจกรรมไม่ได้ทำติดต่อกัน ไม่มีความต่อเนื่อง และไม่มีผลต่อการเต้นของหัวใจมากนัก ส่วนการส่งเสริมการออกกำลังกายหมายถึงการใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้แม่บ้านเห็นผลลัพธ์หรือความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งได้แก่การสอน การแนะนำ การอบรม

ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย หลายครั้งเช่น ประสบการณ์ในการจัดบริการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ซึ่งได้มีการจัดสถานที่เดินแอโรบิกบริเวณพื้นที่ชั้นล่างของสถานีอนามัย มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านทั้งชายหญิงและแม่บ้านส่วนหนึ่งประมาณ 30 คน มาร่วมกิจกรรมการเดินแอโรบิก ในช่วงบ่าย ต่อมาได้เลิกกิจกรรมดังกล่าว เนื่องจากมีการสะท้อนจากชุมชนถึงความไม่เหมาะสม ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนา ในปีที่ผ่านมาผู้ให้ข้อมูลได้จัดการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มเสี่ยงที่มีค่า BMI เกินเกณฑ์มาตรฐาน กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยเพศชายและหญิง ที่มีอายุแตกต่างกันตั้งแต่อายุ 30 – 60 ปี โดยการใช้หลักศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินงานคือ จัดให้ผู้นำศาสนามาให้ความรู้พร้อมกับการให้ความรู้โดยผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬา หากกลุ่มใดสามารถบรรลุเป้าหมาย คือ ค่า BMI ของกลุ่มลดลง จะมีการมอบรางวัลให้ ในการดำเนินการในครั้งนี้มีแบ่งกลุ่ม เป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ ประมาณ 15 คน ให้แต่ละกลุ่มตกลงกันว่า จะออกกำลังกายวิธีใด ทำที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร ซึ่งบางกลุ่มตกลงว่าในแต่ละสัปดาห์จะใช้หลักศาสนาอิสลามด้วย โดยการบวช (ปอซอ) 2 วัน จากผลการ

ดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่า กลุ่มขาดการติดต่อ 4 กลุ่ม มีเพียงกลุ่มเดียวเท่านั้นที่มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เนื่องจาก เจ้าหน้าที่ไม่มีเวลาในการติดตาม อย่างใกล้ชิด และสมาชิกไม่สามารถรวมตัวกันได้เนื่องจากแต่ละคนมีภาระด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ปัจจุบันในภาพรวมแล้วแม่บ้านมุสลิมมีการออกกำลังกายกันน้อยมาก อันเนื่องมาจากเจ้าหน้าที่ขาดแนวทางการดำเนินงานที่สอดคล้องกับหลักศาสนาและวิถีชีวิต ในปัจจุบันเจ้าหน้าที่จะมีบทบาทในการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการให้ความรู้อย่างเดียวเท่านั้น

การส่งเสริมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม มีประเด็นที่สำคัญ คือ เรื่องการแต่งกายที่ต้องปกปิดร่างกาย สถานที่มิดชิด ไม่ปะปนชายหญิง เป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีดนตรีและเพลงประกอบ ส่วนประเด็นอื่น ๆ นั้นเห็นว่าไม่ค่อยมีปัญหามากนัก

แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมนั้นควรจัดหาสถานที่สำหรับแม่บ้านที่เหมาะสม คือเป็นสถานที่เฉพาะแม่บ้าน ไม่มีการปะปนชายหญิง หากไม่สามารถจัดหาสถานที่ดังกล่าว ควรส่งเสริมให้แม่บ้านออกกำลังกายที่สามารถทำได้ภายในบ้านหรือบริเวณบ้าน จะเหมาะสมที่สุด ในส่วนของเจ้าหน้าที่ควรจะเน้นบทบาทในเรื่องการเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ถูกต้อง และกำหนดให้มีผู้ติดตามให้คำแนะนำอย่างต่อเนื่อง อาจจะเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข และในการส่งเสริมการออกกำลังกายควรมีผู้นำศาสนาเข้ามามีส่วนร่วมด้วยในเรื่องของการให้ความรู้ที่เกี่ยวกับด้านศาสนาและการออกกำลังกาย และอาจจะมารวมกลุ่มกันบ้างประมาณหนึ่งถึงสองเดือนต่อครั้ง ทั้งนี้การมารวมกลุ่มเพื่อการมาเรียนรู้ร่วมกัน

*รายละเอียดภูมิหลังของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออกกำลังกาย
โซนกิ่งเมืองกิ่งชนบท*

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง จบการศึกษาภาคสามัญ ระดับปริญญาตรี สาขาสาธารณสุขศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น และภาคศาสนา เรียนระดับ อิบตีดาอี (ระดับต้น) สถานภาพสมรสคู่ มีลูกจำนวน 6 คน มีค่าดัชนีมวลกายปกติ คือมีค่าดัชนีมวลกายในระดับ 23 กก.ต่อ ตรม. ปัจจุบันดำรงตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ รับราชการในพื้นที่มากกว่า 20 ปี การแต่งกายจะแต่งการด้วยการคลุมศรีษะ ใส่เสื้อหลวม ๆ ไม่เห็นสัดส่วนของร่างกาย ใส่เสื้อยาวถึงพื้น และสวมถุงเท้าตลอดเวลา ในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์เดินทางไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่บ้าน พบว่าภายในบ้านมีเครื่องออกกำลังกายแบบจักรยานมีมาตรวัดการเดินของหัวใจ มีโต๊ะปิงปอง มีไม้แบดมินตัน มีรถจักรยานสองล้อ ภายในบ้านจะมีพื้นที่กว้าง สมาชิกในครอบครัวสามารถออกกำลังกายในบ้านได้

ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายหลาย ๆ วิธี ได้แก่ การเดิน การเดินขึ้นลงบันได เล่น แบดมินตัน ปิงปอง ยางยืด โดยออกกำลังกายร่วมกับสมาชิกภายในบ้าน จะมีการออกกำลังกาย เกือบทุกวันในช่วงตอนเย็น นอกจากนั้นผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายแบบโยคะในช่วงกลางคืน ร่วมกับสมาชิกในบ้านทุกคน สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง โดยทำตาม วิทยากรในซีดี ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าการออกกำลังกายแบบโยคะนั้นไม่ผิดหลักศาสนาอิสลาม เนื่องจาก ไม่ได้ทำพิธีกรรมหรือท่องมนต์แต่อย่างใด และไม่ได้คิดว่าโยคะมีต้นกำเนิดหรือเกี่ยวข้องกับ ศาสนาอื่น เพียงแต่เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำให้สุขภาพ แข็งแรง มีความรู้สึกสบายตัว หายจากอาการปวดเมื่อย และอาการตึงของกล้ามเนื้อ ซึ่งสมาชิกใน บ้านมีความพึงพอใจมาก แต่บางครั้งมีความไม่สบายใจที่ได้ยินหรือทราบข่าวว่าบางประเทศห้าม ไม่ให้ประชาชนในประเทศของตนออกกำลังกายแบบโยคะ จึงคิดว่าควรทำความเข้าใจกับทุกฝ่าย ว่าการออกกำลังกายแบบโยคะในปัจจุบันนั้น ไม่ใช่เป็นการทำตามปรัชญา แนวคิด ศาสนาอื่นแต่ อย่างไม่ใด มันเป็นเพียงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของมนุษย์เพื่อสร้างความสมดุลของ ร่างกายเท่านั้น

นอกจากการออกกำลังกายดังกล่าวแล้วผู้ให้ข้อมูล มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มี การปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 40 นาที ขับรถ วันละ 10 นาที การเตรียม อาหาร วันละ 40 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 45 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 5 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 20 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 5 นาที ล้างจาน วันละ 15 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 5 นาที งานบ้าน ทั่ว ๆ ไป วันละ 20 นาที ขัดพื้น วันละ 5 นาที เดินขึ้นบันได วันละ 10 นาที

เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อ สมรรถภาพทางกาย 1) มีการใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 1,000 แคลอรี/สัปดาห์ 2) การ ทำกิจกรรมที่หนัก (มากกว่า 6 METs) ต่อเนื่อง 20 นาทีอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 60 นาที/สัปดาห์ 3) เป็นกิจกรรมทางกายด้วยความหนักแบบปานกลาง (3-6 METs) รวมเป็นระยะเวลา อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 10 นาที แต่ต้องรวมกันให้ได้วันละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 150 นาที/สัปดาห์ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายผ่านเกณฑ์ กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย

ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าหมายถึงกิจกรรมที่มีการออกแรง เช่น การเดิน การวิ่ง การทำงานบ้าน ส่วนการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายว่า

หมายถึง การทำให้แม่บ้านรู้และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มเป้าหมายของผู้ที่มีภาวะเสี่ยง คือค่า BMI เกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยการเชิญมาให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแล้วให้เขาไปปฏิบัติก็พบว่า ส่วนหนึ่งนั้นได้ผลคือสามารถลดภาวะเสี่ยงได้ การออกกำลังกายไม่ได้กำหนดให้ว่าทำอะไรบ้าง จะให้ผู้ร่วมโครงการสามารถทำได้ตามความต้องการ เช่นการเดิน ใช้อายืด ไม่ได้ให้ความรู้ในรายละเอียดของหลักการออกกำลังกายมากนัก กลุ่มนี้ เมื่อออกกำลังกายแล้ว จะเห็นผลเร็ว เนื่องจากมีภาวะเสี่ยง ทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายกับการไม่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งโครงการนี้ยังไม่ได้ประเมินผลในภาพรวม

ผู้ให้ข้อมูล ได้สะท้อนนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายว่าในอดีตมีนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย ในระยะแรกมีการรณรงค์การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ลงในระดับพื้นที่ หลังจากนั้นพบว่า ผู้นำศาสนาระบุว่าเป็นการออกกำลังกายที่ไม่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ทำให้ขาดแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนที่ชัดเจน โดยเฉพาะในกลุ่มสตรีมุสลิมก็จะมีข้อจำกัดในเรื่องหลักศาสนาที่ต้องคำนึงถึง ทำให้ปัจจุบันแม่บ้านมุสลิมมีการออกกำลังกายกันน้อย จะมีก็เพียงการออกแรงทำกิจวัตรประจำวันเท่านั้น ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าการเคลื่อนไหวออกแรงในกิจวัตรประจำวันของแม่บ้านนั้นไม่เพียงพอที่จะทำให้แม่บ้านมีสุขภาพที่แข็งแรง ควรมีการส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน คือการทำกิจกรรมที่ออกแรง อาจจะเป็นแบบมีรูปแบบหรือไม่เป็นรูปแบบ เป็นกิจกรรมที่ทำต่อเนื่อง ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นหรือรู้สึกเหนื่อย แต่ยังคงพูดคุยรู้เรื่องไม่มีอาการหอบ

การส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมควรระมัดระวังในเรื่องของการแต่งกาย การปะปนกันระหว่างชายหญิง ไม่ควรมีเพลงและดนตรีประกอบในกิจกรรม สถานที่ต้องเป็นสถานที่เฉพาะสำหรับสตรี

การออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมนั้น ควรส่งเสริมให้แม่บ้านมุสลิมได้ออกกำลังกายภายในบ้านของตนเองจะดีที่สุด ในแง่ของหลักศาสนาอิสลามและวิถีชีวิต เนื่องจากไม่มีข้อครหาใด ๆ ประกอบกับแม่บ้านส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่กับบ้าน จึงควรหารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายที่แม่บ้านสามารถทำในบ้านได้ และให้ผู้ร่วมโครงการได้มาพบปะกันบ้าง ซึ่งจากประสบการณ์ในการดำเนินงานในกลุ่มเสี่ยงพบว่า การกำหนดให้มาพบปะกันเดือนละหนึ่งครั้งนั้น ผู้ร่วมโครงการจะมีความพึงพอใจมากที่สุด โดยให้ผู้ร่วมโครงการและอสม. มีบทบาทมากที่สุด ส่วนเจ้าหน้าที่จะเป็นผู้จัดการโครงการ

รายละเอียดภูมิหลังของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมการออก

กำลังกายโยชนชนบท

ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง อายุ 24 ปี มีค่าดัชนีมวลกายในระดับปกติ คือมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 23.2 กก.ต่อ ตรม. จบการศึกษาภาคสามัญระดับอนุปริญญา จากวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร ยะลา จบภาคศาสนา ชั้น 8 (ระดับชานาวิ) ทำงานในตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน มีประสบการณ์ในการทำงานในพื้นที่ 3 ปี สถานภาพสมรสคู่ ยังไม่มีลูก ลักษณะการแต่งกายมีการคลุมผ้าบนศีรษะ ใส่กางเกงขายาวและเสื้อแขนยาวถึงครึ่งศอก ในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ ผู้สัมภาษณ์ได้เดินทางไปสัมภาษณ์ที่สถานีอนามัย ซึ่งเป็นอาคารสองชั้น ชั้นล่างเป็นสถานที่ให้บริการรักษาพยาบาลประชาชน ส่วนชั้นบนเป็นห้องประชุม ลักษณะของสถานีอนามัยเป็นอาคารที่จัดไว้สำหรับการให้บริการด้านสุขภาพทั่ว ๆ ไป ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านเฉพาะ

ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายด้วยการวิ่งตอนบ่ายหลังกลับจากการทำงาน ในบริเวณใกล้ ๆ บ้าน วันละประมาณ 40 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง บางครั้งใช้วิธีการเดิน ผู้ให้ข้อมูล มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ การเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มี การปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 45 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 120 นาที ขับรถเพื่อเดินทาง วันละ 30 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 45 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 40 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 35 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 5 นาที ล้างจาน วันละ 10 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 10 นาที งานบ้าน ทั่ว ๆ ไป วันละ 35 นาที ขัดพื้น วันละ 10 นาที เดินในเวลาทำงาน วันละ 8 ชั่วโมง เป็นการเดินระดับเบา มีการหยุด สลับกับการเดิน ไม่ต่อเนื่อง

เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย 1) มีการใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 1,000 แคลอรี/สัปดาห์ 2) การทำกิจกรรมที่หนัก (มากกว่า 6 METs) ต่อเนื่อง 20 นาทีอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 60 นาที/สัปดาห์ 3) เป็นกิจกรรมทางกายด้วยความหนักแบบปานกลาง (3-6 METs) รวมเป็นระยะเวลาอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 10 นาที แต่ต้องรวมกันให้ได้วันละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 150 นาที/สัปดาห์ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย แต่ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง วันละ 40 นาที สัปดาห์ละ 3-4 วัน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว

ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าหมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำ ๆ กันอย่างน้อยครั้งถึงหนึ่งชั่วโมง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่นการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ

ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย เนื่องจากมีการทำแบบไม่ต่อเนื่อง หลักการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ครึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละอย่างน้อยสามวัน ควรออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยแต่ไม่ถึงกับหอบ

ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ในการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายแม่บ้านมุสลิม และ อสม. โดยการจัดที่ บริเวณหน้าสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ช่วงแรก ๆ ก็จะมีการทำกิจกรรม แต่ต่อมากิจกรรมดังกล่าวได้เลิกไป เนื่องจากอาจไม่มีเวลา ซึ่งต้องเดินทางไปในตัวอำเภอซึ่งห่างกันประมาณ 7 กิโลเมตร ต่อมาก็มาจัดที่สถานีอนามัย ก็จะมีแต่ อสม. ไม่มีแม่บ้าน ซึ่งช่วงหลังก็เลิกทำกิจกรรมดังกล่าวไปเนื่องจากไม่เหมาะสมกับสภาพของชุมชน ชาวบ้านส่วนหนึ่งมองว่า การเดินที่มีดนตรี เพลง นั้น ไม่สามารถทำได้ บางส่วนอายุ จากการสอบถามชาวบ้าน ชาวบ้านคิดว่าการทำงานบ้านหรือทำพิธีละหมาดนั้นถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้วจึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิมนั้นควรคำนึงถึงเรื่องการแต่งกาย จะต้องปกปิดร่างกาย เป็นสถานที่เฉพาะสำหรับแม่บ้าน ไม่มีการปะปนกันระหว่างเพศตรงข้าม และต้องไม่มีเสียงดนตรีและเพลงประกอบในการออกกำลังกาย การส่งเสริมการออกกำลังกายควรเป็นการส่งเสริมให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายในบ้านหรือบริเวณบ้านของตนเองจะดีที่สุด โดยมีผู้ที่ติดตามให้ความรู้ และติดตามผลการดำเนินงาน เป็นระยะ ๆ อย่างต่อเนื่อง การมารวมกลุ่มกันไม่ควรจัดบ่อยเกินไป ควรให้ผู้นำศาสนาเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้วยเพื่อให้ได้สะท้อนความเห็นที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามและมีความเข้าใจที่ตรงกัน

รายละเอียดภูมิหลังของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โชนเมือง

ผู้ให้ข้อมูลเป็นอายุ 37 ปี จบการศึกษาภาคสามัญชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จบภาคศาสนาชั้น 4 (อับดีดาอี) สถานภาพสมรส คู่ มีลูก 4 คน มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 23.4 กก.ต่อตรม. ลักษณะการแต่งกายจะแต่งกายด้วยการคลุมผ้าบนศรีษะ ใส่เสื้อแขนยาวและกระโปรงยาวถึงพื้น ผู้สัมภาษณ์ได้เดินทางมาสัมภาษณ์ที่สถานีอนามัย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทำหน้าที่ลูกจ้างประจำสถานีอนามัย อาคารสถานีอนามัยเป็นอาคารสองชั้น โดยชั้นล่างเป็นสถานที่สำหรับให้บริการรักษาพยาบาลประชาชน

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าหมายถึงการทำให้เหงื่อออก เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง การทำงานบ้านหรือกิจกรรมในการประกอบอาชีพนั้นไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ไม่ต่อเนื่อง ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูลว่าจากการสอบถามชาวบ้านส่วนใหญ่ชาวบ้านจะมีความเข้าใจว่าการทำงานบ้าน กิจกรรมต่าง ๆ ในการประกอบอาชีพนั้นถือว่าเป็นการออกกำลังกาย รวมทั้งการทำพิธีละหมาดด้วย เนื่องจากมีการเคลื่อนไหวร่างกาย จนบางครั้ง

ทำให้มีเหงื่อออก และเหนื่อย ส่วนการส่งเสริมนั้นหมายถึงการชักชวนให้แม่บ้านออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายด้วยการเดิน ภายในบริเวณบ้าน กระโดดเชือก สัปดาห์ละ 4 วัน วันละประมาณสามสิบนาที สาเหตุที่ออกกำลังกายเพราะทำให้รู้สึกสบายตัว ไม่เครียด และวัดความดันโลหิตพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติตลอดมา

นอกจากการออกกำลังกายดังกล่าวแล้วผู้ให้ข้อมูล มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 40 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 90 นาที ขับรถในการเดินทางมาทำงาน วันละ 10 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 60 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 45 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 8 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 30 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 5 นาที แต่งตัว วันละ 5 นาทีล้างจาน วันละ 20 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 5 นาที งานบ้าน ทั่ว ๆ ไป วันละ 20 นาที ซัดพื้น วันละ 5 นาที

เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย 1) มีการใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 1,000 แคลอรี/สัปดาห์ 2) การทำกิจกรรมที่หนัก (มากกว่า 6 METs) ต่อเนื่อง 20 นาทีอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 60 นาที/สัปดาห์ 3) เป็นกิจกรรมทางกายด้วยความหนักแบบปานกลาง (3-6 METs) รวมเป็นระยะเวลาอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 10 นาที แต่ต้องรวมกันให้ได้วันละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 150 นาที/สัปดาห์ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย แต่ผู้ให้ข้อมูลได้มีการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันที่เป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีผลต่อการพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีที่สุด

ส่วนประสบการณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นส่วนใหญ่จะมีบทบาทในการแนะนำให้ผู้มารับบริการมีการออกกำลังกาย โดยแนะนำการออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง ไม้พลอง จากประสบการณ์เคยมีการจัดสถานที่เดินแอโรบิกที่สถานีอนามัยแต่ต้องหยุดไป เพราะไม่เหมาะสมกับสภาพสังคมในพื้นที่ โดยเฉพาะเรื่องสถานที่ การปะปนกันระหว่างเพศตรงข้าม มีเพลงและดนตรี สถานการณ์ในขณะนี้ส่วนใหญ่แม่บ้านไม่ได้ออกกำลังกาย เนื่องจากขาดแนวทางการส่งเสริมในกลุ่มเป้าหมายอย่างชัดเจน และแม่บ้านมุสลิมมีข้อควรคำนึงถึงในการออกกำลังกายหลายประการ ได้แก่ เรื่องสถานที่ การปะปนชายหญิง การแต่งกาย เพลงและดนตรี ทำให้แม่บ้านขาดความตระหนักและไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย แม่บ้านส่วนน้อยที่มีการออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่เนื่องจากต้องการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพจากการป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

การส่งเสริมการออกกำลังกายในแม่บ้านมุสลิม ควรสนับสนุนการออกกำลังกายในสถานที่ เฉพาะสำหรับแม่บ้านมุสลิม โดยเฉพาะผู้ให้ข้อมูล ต้องการการออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพราะทำให้มี การพูดคุย ให้กำลังใจ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ แต่ถ้าไม่สามารถจัดหาได้ควรส่งเสริมให้ แม่บ้านมุสลิมออกกำลังกายที่บ้าน หรือบริเวณบ้านมีความเหมาะสมที่สุด ทั้งในแง่ของบทบัญญัติ ของศาสนาอิสลาม และวิถีชีวิต เพราะแม่บ้านใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในบ้าน ทั้งนี้ควรสนับสนุนให้มี การรวมกลุ่มตามแนวทางที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลามและสอดคล้องกิจกรรมการส่งเสริม การออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม โดยมีสม.หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ ติดตามและให้การสนับสนุนด้านต่าง ๆ เพื่อให้กลุ่มมีการดำเนินการอย่างยั่งยืน

รายละเอียดภูมิหลังของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โชนกิ่งเมืองกิ่งชนบท

ผู้ให้ข้อมูลอายุ 45 ปี มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 23.4 กก.ต่อ ตรม.จบการศึกษาภาคสามัญชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จบการศึกษาภาคศาสนาชั้น 4 (อิตี ดาอี) มีประสบการณ์ในการเป็นอสม. ประมาณ 15 ปี สถานภาพสมรส คู่ มีลูก 5 คน ลักษณะการ แต่งกายจะแต่งกายด้วยการคลุมผ้าบนศีรษะ ใส่เสื้อแขนยาวและกระโปรงยาวถึงพื้น ผู้สัมภาษณ์ได้ เดินทางมาสัมภาษณ์ที่สถานีอนามัย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทำหน้าที่ลูกจ้างประจำสถานีอนามัย อาคารสถานี อนามัยมีลักษณะเป็นอาคารชั้นเดียว มีพื้นที่ในการทำงานไม่มากนัก

ผู้ให้ข้อมูลเริ่มมีการออกกำลังกายประมาณปี 2550 เนื่องจากมีค่า BMI เกินเกณฑ์มาตรฐาน มีน้ำหนัก 74 กิโลกรัม มีอาการเหนื่อยง่าย ประกอบกับผู้ให้ข้อมูลมีความประสงค์เดินทางไป ประกอบพิธีหัจญ์ ณ นครเมกกะ จึงเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องการออกกำลังกาย เพราะหากสุขภาพไม่แข็งแรง อาจทำให้การประกอบพิธีหัจญ์ ไม่สมบูรณ์ หลังจากออกกำลังกายและ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว ในระยะเวลาหนึ่งเดือนผู้ให้ข้อมูลสามารถลดน้ำหนักลงได้ 12 กิโลกรัม เหลือน้ำหนักตัว 62 กิโลกรัม ทำให้ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลยังคงออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยการเดิน ทุกวันในตอนเช้า ระยะทางประมาณ 4 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินประมาณ 45 นาที ถึงหนึ่งชั่วโมง ใช้ นาฬิกาในโทรศัพท์มือถือจับเวลา เดินบนถนนใกล้ ๆ บ้านพร้อมกับสามี การแต่งกายนั้นก็ใส่ กางเกงวอร์มและเสื้อ แขนยาวหลวม ๆ ใส่ผ้าคลุมผม ตามปกติ สาเหตุที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากรู้สึกว่ามีสุขภาพดีขึ้น รู้สึกเบาตัว น้ำหนักไม่เพิ่ม ทำให้รู้สึกสบายตัว วันไหนมี สถานการณ์เหตุการณ์ความไม่สงบ บริเวณใกล้ ๆ ก็จะงดออกกำลังกายในตอนเช้า แต่จะใช้วิธีการ ซิกอัฟในบ้านตอนกลางคืน โดยการให้สามีช่วยจับหัวเข่า และใช้วิธีขยับประกอบในการออก กกำลังกาย และใช้เครื่องออกกำลังกายแบบรถจักรยานประจำที่

นอกจากการออกกำลังกายดังกล่าวแล้วผู้ให้ข้อมูล มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มี การปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 60 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 60 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 60 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 45 นาที อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 8 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 20 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 5 นาทีล้างจาน วันละ 20 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 5 นาที งานบ้าน ทั้ง ๆ ไป วันละ 25 นาที ซักพื้น วันละ 5 นาที

เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย 1) มีการใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 1,000 แคลอรี/สัปดาห์ 2) การทำกิจกรรมที่หนัก (มากกว่า 6 METs) ต่อเนื่อง 20 นาทีอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 60 นาที/สัปดาห์ 3) เป็นกิจกรรมทางกายด้วยความหนักแบบปานกลาง (3-6 METs) รวมเป็นระยะเวลาอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 10 นาที แต่ต้องรวมกันให้ได้วันละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 150 นาที/สัปดาห์ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย แต่ผู้ให้ข้อมูลได้มีการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันที่เป็น การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีผลต่อการพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีที่สุด

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าหมายถึงทำอะไรก็ได้ ทำงานอะไรก็ได้ ที่ทำให้เหงื่อออก มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีการขยับแขน ขยับขา ไม่อยู่นิ่ง มีการทำต่อเนื่องกันอย่างน้อยเวลา 45 นาที เช่นการเดิน การวิ่ง และการปฏิบัติพิธีละหมาดที่ใช้เวลานาน ส่วนการส่งเสริม นั้น หมายถึงการทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการให้ความรู้แก่แม่บ้านเพื่อให้แม่บ้านมีการออกกำลังกายถูกต้อง

ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการให้ความรู้แก่ประชาชนพบว่า ประชาชนมีความเข้าใจว่า การทำกิจวัตรประจำวัน การประกอบอาชีพ การทำพิธีละหมาดเป็นการออกกำลังกาย ทำให้ชาวบ้านเห็นว่าไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย แม่บ้านมุสลิมในหมู่บ้านมีการออกกำลังกายน้อยมาก แม่บ้านที่ออกกำลังกายในหมู่บ้านมีประมาณ 3-4 คน สาเหตุที่แม่บ้านออกกำลังกายเพราะต้องการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพจากการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน

การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับแม่บ้านมุสลิมนั้น ควรคำนึงถึงหลักศาสนาอิสลาม เช่น การปกปิดเอวรัด สถานที่ที่ต้องมิดชิด ไม่เป็นเป้าสายตาของเพศตรงข้าม ต้องไม่ปะปนกันกับเพศตรงข้าม ต้องไม่มีเพลงและดนตรี การออกกำลังกายของแม่บ้านนั้นควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย

ภายในบ้านหรือบริเวณบ้านของตนเองจะดีที่สุด เนื่องจากเป็นไปตามหลักศาสนาและวิถีชีวิตของแม่บ้าน ควรมีการตั้งกลุ่มหรือชมรมแม่บ้านเพื่อให้ความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง และหลักปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนาอิสลามในด้านสุขภาพ หากหน่วยงานรัฐ เช่นองค์การบริหารส่วนตำบลหรือสถานีอนามัยสามารถจัดหาสถานที่เฉพาะสำหรับแม่บ้านมุสลิมได้ อาจทำให้แม่บ้านมีความสนใจในการออกกำลังกายเป็นกลุ่มได้เช่นกัน

รายละเอียดภูมิหลังของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โชนชนบท

ผู้ให้ข้อมูลอายุ 30 ปี มีค่าดัชนีมวลกายของผู้ให้ข้อมูลอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 23.4 กก.ต่อ ตรม จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขารัฐศาสตร์ และจบภาคศาสนา ระดับมตะวัศซิด (ระดับกลาง) สถานภาพสมรส คู่ มีลูก 1 คน ลักษณะการแต่งกาย จะแต่งกายด้วยการคลุมผม ใส่เสื้อยืดแขนยาว กางเกงขายาว ลักษณะหลวม ๆ ไม่รัดรูป

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าหมายถึงการออกกำลังกาย เช่น การเดิน การเล่นกีฬา การทำพิธีละหมาด ไม่ว่าจะกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่มีการออกกำลังกาย ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น ส่วนการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นหมายถึง การให้ความรู้แก่แม่บ้านในเรื่องการออกกำลังกาย

ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในบ้าน กับน้อง ตอนเช้า ๆ ทุกวัน โดยการเต้นตามในทีวี มีเสียงเพลงและดนตรี ใช้เวลาประมาณ วันละครึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละ 4 วัน ผู้ให้ข้อมูลชอบการเต้นแอโรบิก เพราะในชีดี มีผู้นำออกกำลังกาย ทำให้สามารถทำตามได้สะดวก ส่วนเสียงเพลงและดนตรีนั้น เป็นการบอกจังหวะของการเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนท่า ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า จะเปิดเสียงเบา ๆ คนที่ผ่านไปมานอกบ้านจะไม่ได้ยินเสียงเพลงและไม่เห็นกิจกรรมที่ตนเองทำอยู่ ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าการเต้นแอโรบิกในบ้านโดยการเปิดเพลงเบา ๆ นั้นสามารถทำได้ เพราะเห็นว่าเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นการทำให้ร่างกายแข็งแรง

ผู้ให้ข้อมูล มีกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ การเตรียมอาหาร ให้สมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติศาสนกิจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มี การปฏิบัติศาสนกิจ วันละ 5 เวลา และละหมาดอื่น ๆ รวม 45 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 90 นาที ขับรถเพื่อเดินทาง วันละ 20 นาที การเตรียมอาหาร วันละ 45 นาที รับประทานอาหาร วันละ 3 เวลา วันละ 50 นาที อาบน้ำ วันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที ทำความสะอาดเครื่องเรือน วันละ 30 นาที เก็บเสื้อผ้า วันละ 10 นาที แต่งตัว วันละ 10 นาที ล้างจาน วันละ 20 นาที ทำความสะอาดพื้น วันละ 5 นาที งานบ้าน ทั่ว ๆ ไป วันละ 35 นาที ซัดพื่น วันละ 5 นาที เดินขึ้นบันได วันละ 10 นาที

เมื่อพิจารณาพลังงานจากกิจกรรมทางกายของผู้ให้ข้อมูลกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย 1) มีการใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 1,000 แคลอรี/สัปดาห์ 2) การทำกิจกรรมที่หนัก (มากกว่า 6 METs) ต่อเนื่อง 20 นาทีอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 60 นาที/สัปดาห์ 3) เป็นกิจกรรมทางกายด้วยความหนักแบบปานกลาง (3-6 METs) รวมเป็นระยะเวลาอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 10 นาที แต่ต้องรวมกันให้ได้วันละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 150 นาที/สัปดาห์ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมทางกายไม่ผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย แต่ผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ซึ่งถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนที่เพียงพอเพื่อสมรรถภาพทางกายแล้ว

ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยการให้ความรู้แก่ประชาชนที่มารับบริการที่สถานีอนามัย และในอดีต มีการจัดการเดินแอโรบิกที่สถานีอนามัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็น อสม. ไม่มีแม่บ้านมาร่วม แต่ตอนช่วงหลังได้หยุดไปเนื่องจากชาวบ้านบางส่วนและผู้นำศาสนาไม่สนับสนุน เพราะถือว่าทำสิ่งที่ผิดหลักศาสนา ทำให้แม่บ้านอาย ที่จะมาร่วมกิจกรรม บางส่วนนั้นสามีไม่อนุญาตให้มาร่วมกิจกรรมดังกล่าว ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าจากการพูดคุยกับ ผู้นำศาสนา ผู้นำศาสนาเห็นว่า การละหมาดและการทำกิจวัตรประจำวันนั้นถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว จึงไม่จำเป็นที่จะต้องออกมาออกกำลังกายในสถานที่ที่เปิดเผย มีการปะปนกับเพศตรงข้าม รวมทั้งมีเพลงและดนตรี

ปัจจุบันสถานการณ์การออกกำลังกายของแม่บ้านมุสลิมนั้น พบว่าแม่บ้านมีการออกกำลังกายที่นอกเหนือจากการทำกิจวัตรประจำวันนั้น น้อยมาก ทั้งนี้เนื่องจาก แม่บ้านมีเงื่อนไขที่ต้องปฏิบัติตามหลักศาสนาในด้านการแต่งกาย เรื่องสถานที่ และเรื่องรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม และในปัจจุบัน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและ อสม. ยังไม่มีแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ชัดเจนว่าสามารถทำได้อย่างไรบ้าง

การส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องตามหลักศาสนานั้น ควรคำนึงในเรื่องการแต่งกายของแม่บ้าน ในการจัดสถานที่ควรเป็นสถานที่เฉพาะสำหรับสตรี ไม่มีการปะปนกันระหว่างเพศตรงข้าม และผู้คนผ่านไปมาไม่สามารถมองเห็นได้ ซึ่งสถานที่ที่เหมาะสมที่สุดคือการส่งเสริมให้แม่บ้านมุสลิมได้มีการออกกำลังกายในบ้านหรือบริเวณบ้านของตนเอง เนื่องจากแม่บ้านใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในบ้าน การออกกำลังกายในบ้านจะพ้นจากสิ่งที่เป็นข้อจำกัดหรือเงื่อนไขต่าง ๆ ด้วย

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าควรมีการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมของแม่บ้าน เพื่อให้แม่บ้านได้มีการรวมกลุ่มกันในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องของการออกกำลังกาย ไม่ควรเน้นในเรื่องการรวมกลุ่มมาออกกำลังกาย ในการรวมกลุ่มควรเป็นกลุ่มเล็ก ๆ มีสมาชิกไม่เกินกลุ่มละ 10 คน

ภาคผนวก จ

ตารางเทียบพยัญชนะอาหรับ-ไทย วิทยาลัยอิสลามศึกษา 2525 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยา
เขตปัตตานี

พยัญชนะอาหรับ	คำอ่าน	พยัญชนะไทย
	อะลิฟ	อ
	บ๊า	บ
	ฮัมซะฮฺ	อ. (อ ในกรณีเป็นตัวสะกดสุดท้าย)
	ตาอ์	ต
	ยาอ์	ย
	ญีม	ญ (จัญ ในกรณีเป็นตัวสะกด)
	हाँ	ห
	กออ์	ก
	กออ์	ค
	คาล	ด
	ฆาล	ข
	รออ์	ร
	ซาล	ซ
	ซีน	ด
	ซีน	ซ
	ศอด	ศ
	ฎอด	ฎ
	ฎออ์	ฎ
	ซออ์	ซ
	ซออ์	ซ
	อัยนุ	อ
	ฆอยนุ	ฆ

ตาราง 2 (ต่อ)

พยัญชนะอาหรับ	คำอ่าน	พยัญชนะไทย
	ฟาฮ์	ฟ
	กอฟ	ก
	กาฟ	ก
	ลาม	ล
	มีม	ม
	นูน	น
	ฮาฮ์	ฮ (ในกรณีเป็นตัวสะกดใช้ ฮ)
	วาว	ว
	ยาฮ์	ย
- (ฟัตหะฮ์)		ـ (ในกรณีมีตัวสะกด เช่น อาคัม ๑ ะ , ـ ะ (ฮ์ ในกรณีมีตัวสะกด) ละ สระในบางกรณี เช่น อลี บนี ๑)
- (กัศเราะฮ์)		ـِ
- (ฎ็อมมะฮ์)		ـِ
ا_ฟัตหะฮ์มุ้มคุดะฮ์		- ๑ (อ ในกรณีมีตัวสะกด เช่น อัลฟารอบ ๑)
ـِ - กัศเราะฮ์มุ้มคุดะฮ์		ـِ
ـِ - ฎ็อมมะฮ์มุ้มคุดะฮ์		ـِ
อลีฟ ลาม ซัมซียะฮ์		อั- ตามด้วยพยัญชนะตัวแรกของคำต่อไป เช่น อัคดีน อัฎฎีน ๑
อลีฟ ลาม กอมาลียะฮ์		อัล ตามด้วยคำต่อไป โดยไม่ต้องเว้นวรรค เช่น อัลกุรอาน อัลลอฮ์ อัลอิสลาม ๑

ภาคผนวก จ

คำศัพท์ภาษาอาหรับที่ใช้ในงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีการใช้ศัพท์ภาษาอาหรับ เขียนคำเป็นภาษาไทย เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจมากขึ้น ผู้วิจัยได้รวบรวมคำศัพท์ดังกล่าว โดยแปลคำศัพท์ตามหนังสือเชอคือมุสลิม (มุฮัมมัด, 2549) ดังนี้

กียามะฮฺ หมายถึง การฟื้นคืนชีพหรือการฟื้นชีจากความตายโดยอำนาจของอัลลอฮฺ เพื่อรอรับการพิพากษาความดีความชั่ว ที่กระทำไประหว่างมีชีวิตอยู่ใน โลกนี้ การฟื้นคืนชีพจะบังเกิดขึ้นในปรโลก

ชะรีอะฮฺ หมายถึง ครอบครองที่อัลลอฮฺประทานให้แก่มนุษยชาติ สำหรับดำเนินชีวิตในโลกนี้ มักจะมีผู้แปลว่ากฎหมายอิสลาม

ซินาอฺ หมายถึง การละเมิดประเวณี การมีชู้ หรือการร่วมประเวณีทุกรูปแบบที่ไม่ชอบด้วยหลักกฎหมายอิสลาม ไม่ว่าจะด้วยการยินยอมพร้อมใจของทั้งสองฝ่ายก็ตาม ถือเป็นความผิด บาปที่สาหัสมากในทัศนะอิสลาม

ญิลบาบ หมายถึง เสื้อคลุมสำหรับสตรีสวมใส่ขณะออกนอกบ้าน เสื้อคลุมชนิดนี้จะปกปิดทุกสัดส่วนของร่างกาย รวมทั้งใบหน้า เป็นชุดยาวถึงพื้น

ตักวา หมายถึง ความยำเกรงหรือเกรงกลัวต่ออัลลอฮฺ ตักวาเป็นคุณธรรมประการหนึ่งของผู้นับถือศาสนาอิสลาม

นบี หมายถึง บุคคลที่อัลลอฮฺแต่งตั้งขึ้นเป็น “ศาสนดา” ของพระองค์เพื่อปฏิบัติตามพระบัญญัติของพระองค์ หรือเผยแผ่ในหมู่ผู้คนจำนวนน้อย อัลกุรอานบอกว่าพระเจ้าส่งศาสดาไปยังทุกประชาชาติ

ปรโลก หมายถึง โลกแห่งการสอบสวนและการตอบแทนความดี ความชั่วของมนุษย์คือมุสลิมเชื่อว่าเมื่อมนุษย์ได้ตายไปแล้ว จะฟื้นคืนชีพขึ้นอีกครั้งหนึ่งในวันแห่งการพิพากษา การฟื้นคืนชีพนี้เป็นไปโดยอำนาจของอัลลอฮฺ ไม่ใช่การเวียนว่ายตายเกิด ปรโลกจะมาถึงเมื่อไร ไม่มีใครทราบ นอกเจ้าอัลลอฮฺเพียงผู้เดียวเท่านั้น

มัสยิด หมายถึง สถานที่ที่มุสลิมปฏิบัติศาสนกิจร่วมกัน เช่นการละหมาด ตามตัวอักษรแปลว่าสถานที่ก้มกราบต่ออัลลอฮฺ ในอิสลามมัสยิดมิใช่ที่สวดมนต์ดังที่คนในศาสนาอื่นเข้าใจ มัสยิดเป็นศูนย์กลางของชุมชนมุสลิม เป็นสถานที่ประชุมเพื่อกิจกรรมทางศาสนา การศึกษาและสังคม มัสยิดในอิสลามจึงเป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนาทุกรูปแบบ

มุสลิม หมายถึง ผู้นับถือศาสนาอิสลาม ตามรากศัพท์หมายถึงผู้ที่ยอมจำนนต่อพระประสงค์ของอัลลอฮ์โดยสิ้นเชิง

มุสลิมะฮ์ หมายถึง ผู้นับถือศาสนาอิสลามที่เป็นเพศหญิง

มูมิน หมายถึง ผู้ศรัทธา ผู้ยึดมั่นในองค์พระผู้เป็นเจ้า ตลอดจนเชื่อมั่นในพระบัญญัติและคำสั่งทั้งปวงของอัลลอฮ์ ผู้ศรัทธาในอิสลามมิใช่จะมีเพียงเชื่อในจิตใจเท่านั้นแต่ผู้ศรัทธาจะต้องปฏิบัติตามคำสั่งของอัลลอฮ์โดยเคร่งครัด นั่นคือศรัทธา แล้วจะต้องแสดงออกในทางปฏิบัติด้วย จึงจะนับว่าเป็นมูมินที่แท้จริง

มุฮัมมัด หมายถึง นามของท่านศาสดาคณสุตท้ายของพระเจ้า ท่านได้ชื่อว่าเป็น “คอดีมุนนะบีฮีน” (คูอัลกุรอาน บทที่ 33 โองการที่ 40) ซึ่งหมายถึงตราประทับแห่งศาสดาทั้งหลาย ท่านเป็นทั้งศาสดาของอัลลอฮ์และยังเป็นผู้นำ (ทางด้านจิต วิญญูณ) ของมุสลิมทั้งหลาย การกระทำของท่านแลโอวาทของท่านเป็นแบบอย่างที่มุสลิมเจริญรอยตาม

รสุล หมายถึง บุคคลที่อัลลอฮ์เลือกสรรให้มาทำหน้าที่ “สื่อ” โองการของพระองค์ให้แก่มนุษยชาติ มักจะมีผู้แปลว่า รสุล คือ “ผู้สื่อ” หรือ “ศาสนทูต” ตามปกติมักจะเรียกว่า รสุลุลลอฮ์ หรือศาสนทูตแห่งอัลลอฮ์ ในอัลกุรอาน มีนามของรสุลบันทึกไว้จำนวน 25 ท่าน เช่น มุฮัมมัด พระเยซู (อีซา) เสส (มุซา) สุลัยมาน (โซโลมอน) อับราฮัม (อิบรอฮีม) เป็นต้น

คีออล ฯ หมายถึง เป็นคำย่อมาจาก “คีออลลัลลอฮ์ อะลัยฮิวะสัลลัม” แปลว่า ขอความโปรดปรานของอัลลอฮ์และสันติสุขจงมีแก่ท่าน (ศาสดามุฮัมมัด) เป็นพรภาวนาที่มุสลิมกล่าวต่อท้ายเมื่อกล่าวถึงนามของศาสดามุฮัมมัด

สุนนะฮ์ หมายถึง ตามรากศัพท์แปลว่า วิถีทาง ครรลอง หรือวิถีชีวิตในทางศาสนาอิสลาม แล้วหมายถึงแบบอย่างพฤติกรรมของท่านศาสดามุฮัมมัด ซึ่งมุสลิมถือว่ามีความสำคัญรองลงมาจากอัลกุรอาน เป็นตัวอย่างการดำเนินชีวิต (ตามคัมภีร์อัลกุรอาน) ในภาคปฏิบัติที่มุสลิมพยายามเจริญรอยตาม สุนนะฮ์ท่านศาสดามุฮัมมัดประกอบด้วยโอวาทและการกระทำของท่าน ตลอดจนสิ่งที่เหล่าสาวกของท่านพูดหรือกระทำแล้วท่านให้การยอมรับ

อัลหะดีษ หมายถึง คำพูดหรือโอวาทของท่านศาสดามุฮัมมัด เหล่าสาวกของท่านที่ได้ยินหรือได้ประสบก็จะถ่ายทอดกันต่อ ๆ ไป จากคนหนึ่งเล่าต่อไปยังอีกคนหนึ่ง จากคนรุ่นหนึ่ง ไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง เป็นสายรายงานที่สืบเนื่องไปจนกระทั่งมีนักปราชญ์ทางศาสนาทำการบันทึกรวบรวมและกลั่นกรองเอาแต่อัลหะดีษที่ถูกต้องมาใช้เป็นบรรทัดฐานในทางกฎหมาย เช่น การบันทึกของอิมามบุคอรี อิมามมุสลิม หรืออิมามอะหมัด เป็นต้น

หะรอม หมายถึง ตามตัวอักษร แปลว่า ห้ามหรือไม่อนุมัตินั้นก็ก็ว่าเป็นที่ห้ามหรือผิดหลักกฎหมายในศาสนาอิสลาม เช่น การดื่มสุราเป็นหะรอม การผิดประเวณีเป็นหะรอม เป็นต้น

หะลาล หมายถึง ตามตัวอักษรแปลว่า สิ่งที่หลวมหรือหลุดลุ่ย นั่นก็คือเป็นที่อนุมัติหรือ ถูกต้องชอบธรรมตามหลักกฎหมายในศาสนาอิสลาม หะลาลเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับหะรอม

อันศอรุ หมายถึง ผู้ช่วยเหลือ ตามประวัติศาสตร์อิสลามซึ่งเป็นชาวเมืองยัรริบ (มะดีนะฮ์) ในประเทศซาอุดีอาระเบีย) เมื่อเข้ารับอิสลามแล้ว จึงเรียกว่าเป็น “ชาวอันศอรุ” ซึ่งหมายถึงการที่คน กลุ่มนี้ให้ความช่วยเหลือและสงเคราะห์มุสลิมที่อพยพมาจากเมืองมักกะฮ์ (มุฮาญีรีน)

อัลกุรอาน หมายถึง คัมภีร์อันสูงสุดของมุสลิม มุสลิมถือว่า อัลกุรอานเป็นธรรมนูญแห่ง การดำเนินชีวิตเป็นพระดำรัสของอัลลอฮ์ที่ประทานมายังท่านศาสดามุฮัมมัดเพื่อเป็นทางนำแก่มนุษยชาติ ปัจจุบันอัลกุรอานยังคงเดิม ไม่มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลง แม้เวลาจะผ่านไป 1,400 กว่าปี แล้วก็ตาม มุสลิมอ่านอัลกุรอาน เพื่อทำความเข้าใจว่าอัลลอฮ์สั่งให้เขาทำอะไรบ้าง อัลกุรอานคือ น้ำพุแห่งชีวิต เป็นยารักษาโรค (ในจิตใจ) และเป็นทางออกของปัญหาต่าง ๆ)

อัลลอฮ์ หมายถึง พระนามของพระผู้อภิบาลแห่งสากลจักรวาล หรือ พระเจ้า ในภาษาอาหรับ พระองค์เป็นผู้สร้างสรรพสิ่งทั้งปวง เนื่องด้วยมนุษย์ถูกสร้างโดยอำนาจของพระองค์ มนุษย์จึงมีความผูกพันกับการแสดงความจงรักภักดีต่อพระองค์ ปฏิบัติตามคำสั่งของพระองค์ ตลอดจนดำเนินชีวิตอยู่บนแนวทางที่พระองค์ทรงรับรอง (อิสลาม) ทั้งนี้เพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากพระองค์)

อาคิเราะฮ์ หมายถึง วันสุดท้าย วันแห่งการพิเนาศแตกสลายของสิ่งต่าง ๆ ในวันนั้น พระเจ้าจะทำลายทุกสรรพสิ่ง สิ่งมีชีวิตที่เป็นอยู่จะตายไป อาคิเราะฮ์ มักจะมีผู้แปลว่าปรโลก

อายะฮ์ หมายถึง ตามตัวอักษรแล้วแปลว่า สัญญาคำนี้ถูกนำมาใช้กับวรรคตอนในซูเราะฮ์ (บทของอัลกุรอาน ซึ่งมักจะแปลเป็นภาษาไทยว่า “โองการ” เช่น ถ้าเขียนว่า 2:10 ให้หมายถึง บทที่ 2 โองการที่ 10 มีผู้ประมาณว่า อัลกุรอานมีอยู่ทั้งหมด 6,200 อายะฮ์ด้วยกัน

อิบาดะฮ์ หมายถึง มาจากศัพท์ว่า “อับดุล” (ปาวทาส) หมายถึงการยอมทำตามเพื่อความพึงพอใจของผู้เป็นนาย มีผู้แปลเป็นภาษาไทยว่า “การแสดงความเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์” อิบาดะฮ์ในทางศาสนามีความหมายกว้างขวางมากสรุปได้ว่าการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้อัลลอฮ์โปรดปรานและอยู่ในครรลองของพระองค์ จัดได้ว่าเป็นอิบาดะฮ์ทั้งสิ้น เช่นการละหมาด การบริจาคช่วยเหลือ การต่อสู้ของนักรบชาวอัฟกานิสถาน การสอนหลักธรรมแก่ผู้อื่น สรุปได้ว่า อิบาดะฮ์มีทั้งที่เป็นรูปแบบและไม่เป็นรูปแบบ แต่ทั้งนั้น จะต้องทำความบริสุทธิ์ใจเป็นที่ตั้งหรือการตั้งเจตนา

อิสลาม หมายถึง แปลว่า สันติ หรือการยอมจำนนต่อพระประสงค์ของอัลลอฮ์โดยสิ้นเชิง อิสลามคือนามของระบอบการดำเนินชีวิตแบบหนึ่งที่อัลลอฮ์ทรงรับรองในอิสลามมีมากกว่าศาสนาธรรมดา ๆ อิสลามเข้าไปเกี่ยวข้องกับชีวิตในทุกแง่มุม อาทิ การเมือง สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา วัฒนธรรม

เอาระยะ หมายถึง ร่างกายบางส่วนที่ศาสนากำหนดให้ปกปิด เช่นชาย เอาระยะอยู่ตั้งแต่ สะดือจนถึงหัวเข่า สำหรับหญิง ตลอดทั่วทั้งร่างกายยกเว้นใบหน้าและฝ่ามือเท่านั้น

ฮัจญ์ หมายถึง การเดินทางไปเยี่ยมเยือนบัยตุลลอฮ์ (วิหารของอัลลอฮ์) เป็นการชุมนุม สันนิบาตสำหรับประชาชาติมุสลิม ณ มัคกะฮ์ ประเทศซาอุดีอาระเบีย เป็นหลักปฏิบัติประการหนึ่งที่ บังคับแก่ผู้ที่มีความสามารถ ส่วนมากมักจะมีผู้แปลว่า การแสวงบุญ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

รองศาสตราจารย์ ดร.เบญจมา ยอดคำเนิน-แอ็ดติกัจ	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
รองศาสตราจารย์ ดร.อิสมาแอ อาลี	วิทยาลัยอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อาจารย์ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง	ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
นายเวคือราเม มะมิงจิ	สำนักงานคณะกรรมการอิสลาม จังหวัดปัตตานี
นายอาแว ลือโม๊ะ	งานควบคุมโรค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล นายการิยา ยื่อแระ
 รหัสนักศึกษา 5110420003

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ประกาศนียบัตรวิชาเจ้าพนักงาน สาธารณสุข (พนักงานอนามัย)	วิทยาลัยการสาธารณสุข ภาคใต้ จังหวัด ยะลา	2531
ปริญญาตรีสาธารณสุขศาสตร บัณฑิต	มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช	2541

ตำแหน่งและสถานที่ปฏิบัติงาน

ตำแหน่ง	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ
สถานที่ปฏิบัติงาน	สำนักงานสาธารณสุข อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี ปี 2534 - ปัจจุบัน