

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพเบื้องต้นและพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่า ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยเกณฑ์การคัดเลือก คือ ประชากรกลุ่มชาติพันธุ์อาข่า ที่มีอายุ 15-80 ปี จำนวน 400 คน เป็นผู้ที่สื่อสารภาษาไทยได้เป็นอย่างดีและยินยอมให้ ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและเกณฑ์การคัดออก คือ ผู้ที่ไม่ยินยอมให้ความร่วมมือ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามชนิดตอบเองที่ผ่านการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้เท่ากับ 0.75 และค่าความเที่ยงใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.80 ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 52.5) อายุ 35-51 ปี (ร้อยละ 35.3) ระดับการศึกษา ไม่ได้ศึกษา (ร้อยละ 41.3) และรองลงมาศึกษาระดับประถม (ร้อยละ 29.8) อาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 39.5) รายได้ไม่พอเพียง (ร้อยละ 87.3) ศาสนาคริสต์ (ร้อยละ 90.8) จำแนกตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่า BMI 18.5 – 22.9 (ร้อยละ 45.5) ช่วงความดันโลหิตค่าบน (Systolic Blood Pressure : SBP) พบว่าอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 66.5) และ ช่วงความดันโลหิตค่าล่าง (Diastolic Blood Pressure : DBP) พบว่าอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 43.0) ผลการวิเคราะห์ โดยรวมระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ โดยมีค่าเฉลี่ย 1.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 เมื่อพิจารณาเป็นลำดับค่าเฉลี่ยที่มีระดับคะแนนมากที่สุด ท่านไม่ออกกำลังกายถ้าหากต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ อยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.66 รองลงมา คือ ข้อที่ 7 ท่านยังออกกำลังกายต่อไปถึงแม้จะพบความผิดปกติของร่างกายเพราะกำลังสนุกอยู่ อยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 และน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 2 ท่านมีการตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกายเสร็จทุกครั้ง อยู่ในระดับต่ำ โดยมีค่าเฉลี่ย 0.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.98 อาจเนื่องมาจากกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าส่วนใหญ่ อาศัยอยู่บนพื้นที่ราบสูง จึงทำให้การเข้าถึงในความรู้ ความเข้าใจในการดูแลตนเองรวมทั้งการออกกำลังกายที่ถูกต้องไม่ทั่วถึง

คำสำคัญ: พฤติกรรม, ออกกำลังกาย, อาข่า, สุขภาพ

Abstract

This research aimed to study the basic health status and exercise behavior of the Akha ethnic group in Mueang District, Chiang Rai Province. A simple random sampling method was employed. The inclusion criteria consisted of 400 Akha individuals aged 15-80 years who could communicate well in Thai and agreed to participate in completing the questionnaire. The exclusion criterion was refusal to participate. The research instrument was a self-administered questionnaire, validated by three experts, with a content validity index of 0.75 and a reliability coefficient of 0.80, determined using Cronbach's alpha. The results revealed that most participants were male (52.5%), aged 35-51 years (35.3%), had no formal education (41.3%), followed by primary education (29.8%), were engaged in agricultural occupations (39.5%), had insufficient income (87.3%), and practiced Christianity (90.8%). When categorized by body mass index (BMI), most participants were within the normal range, with a BMI of 18.5-22.9 (45.5%). The systolic blood pressure (SBP) was found to be within the normal range (66.5%), and the diastolic blood pressure (DBP) was also within the normal range (43.0%). Overall, exercise behavior was predominantly at a low level ($\bar{x} = 1.40$, S.D. = 0.72). The item with the highest mean score indicated that participants would not exercise if they had to pay for equipment, which was rated at a moderate level ($\bar{x} = 2.61$, S.D. = 0.66). This was followed by continued exercise despite experiencing physical abnormalities due to enjoyment (Item 7; $\bar{x} = 2.52$, S.D. = 0.73). The lowest mean score was found for checking heart rate before and after exercise (Item 2; $\bar{x} = 0.85$, S.D. = 0.98). These findings may be attributed to the fact that most Akha people reside in highland areas, which limits access to knowledge and understanding of appropriate self-care and exercise practices.

Keywords: Behavior, Exercise, Akha, Health Status