

## สร้างเสริมสุขภาพผู้นำแอโรบิกแดนซ์เพื่อสุขภาพชุมชนภาคใต้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์

อาจารย์กรรณิการ์ ศรีสมทรง

อาจารย์นาบีลา ลีกิจโกศล

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) นับเป็นการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ที่ได้รับความนิยมของประชาชนทุกเพศทุกวัย เนื่องจากเกิดความสุขสนานจากการได้บริหารกายประกอบดนตรี ผู้เต้นสามารถปรับความหนักเบาได้ตามสมรรถภาพของตนเอง ผสมผสานกับการเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกายต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 30 นาที เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ในระดับที่ต้องการ เพิ่มสมรรถภาพทางกาย และเป็นกิจกรรมที่ร่างกายได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยขึ้นกว่าปกติ และทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในวิถีชีวิตประจำวันซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ

โครงการนี้มุ่งเน้นให้ผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกแดนซ์ในพื้นที่ภาคใต้ มีความรู้และทักษะการเป็นผู้นำสร้างเสริมสุขภาพด้านการเต้นแอโรบิกแดนซ์ได้ถูกต้องปลอดภัย เพิ่มภาคีเครือข่ายผู้นำสร้างเสริมสุขภาพด้านการเต้นแอโรบิกแดนซ์ในพื้นที่ภาคใต้ร่วมกับสมาคมแอโรบิกแดนซ์แห่งประเทศไทย เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้มีการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการมีกิจกรรมทางกายด้วยการเต้นแอโรบิกแดนซ์ช่วยป้องกันผลกระทบที่อาจจะเกิดต่อร่างกายและการดำเนินชีวิตอันเนื่องมาจากความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกายช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคจากการบาดเจ็บและการฟื้นฟูสภาพอีกด้วย

กลุ่มเป้าหมายในโครงการนี้เป็นผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกแดนซ์ในพื้นที่ภาคใต้ จำนวน 72 คน ซึ่งทำหน้าที่สอนการเต้นแอโรบิกแดนซ์ให้กับประชาชนในพื้นที่ให้มีการสร้างเสริมสุขภาพประชาชนผ่านการสอนทักษะการเต้นที่ถูกต้องปลอดภัยส่งผลให้ประชาชนที่มาเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกแดนซ์ในพื้นที่รับผิดชอบได้มีสุขภาพที่ดีเพิ่มขึ้น

การดำเนินงานในโครงการนี้มีกระบวนการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 สร้างความร่วมมือกับผู้นำเต้นแอโรบิกในพื้นที่ภาคใต้เพื่อทำความเข้าใจโครงการและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ ขั้นตอนที่ 2 จัดอบรมเพิ่มความรู้ทักษะการสอนเต้นแอโรบิกร่วมกับสมาคมแอโรบิกแดนซ์ของประเทศไทย ขั้นตอนที่ 3 คณะทำงานสาขาภาคใต้ สมาคมแอโรบิกแดนซ์แห่งประเทศไทย ลงพื้นที่ติดตามผลการดำเนินงานของผู้นำเต้นแอโรบิกแดนซ์ใน 7 จังหวัด ได้แก่ นครศรีธรรมราช สุราษฎร์ธานี กระบี่ พังงา ภูเก็ต ระนอง และชุมพร ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลและบูรณาการกับการวิจัยและการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ผลลัพธ์พบว่า ผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกแดนซ์ในพื้นที่ภาคใต้ จำนวน 72 คน ให้การสร้างเสริมสุขภาพประชาชนผ่านการสอนทักษะการเต้นที่ถูกต้องปลอดภัยส่งผลให้ประชาชนที่มาเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกแดนซ์ในพื้นที่รับผิดชอบได้มีสุขภาพที่ดีเพิ่มขึ้น จำนวน 14 แห่ง แห่งละ 30 คน รวม 420 คน ในประชาชนนี้ได้มีแรงงานต่างด้าวและชาวต่างชาติได้มาเข้าร่วมเพิ่ม โดยเฉพาะในจังหวัดที่เป็นแหล่งท่องเที่ยว มีภาคีเครือข่ายรวม 19 เครือข่าย 15 หน่วยงาน และอาจารย์มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ได้บูรณาการโครงการนี้กับการเรียนการสอนรายวิชาการพยาบาลชุมชนและงานวิจัยเรื่องการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อลดความเสี่ยงและจัดการโรคไม่ติดต่อกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่ภาคใต้